digital love

Manual in English
Manuel en français
Handbuch auf deutsch
Manuale in italiano

THE SOFTWARE TOOLWORKS

English 2

Français 17

Deutsch 34

Italiano 52

Contents

Getting Started 2

General Information 3

Music Video 6

Colour Therapy 6

Chanting 9

Yoga 12

Breath Control 14

Technical Support 16

© 1993 Hex Ltd. All Rights Reserved. Digital Love is a trademark of Hex Ltd.

Getting Started with Digital Love

To install Digital Love, insert the CD-ROM in your drive and view the contents in File Manager. Run the "dlsetup.exe" program. A few files needed to run Digital Love will be copied into your "Windows\System" directory and a Program Group will be created in your Program Manager. This will contain two icons. "Digital Love 16 Colours" is a version designed to run on standard VGA cards which display 16 colours. "Digital Love 256 Colours" is designed to run on a machine with a Super VGA card. For best results set your display resolution to 640 x 480. Digital Love will work on higher resolutions, but not on lower.

Ensure that Windows is set up to play CD Audio. This can be tested by using the Media Player program provided with Windows. Connect the sound output of your CD-ROM drive to an audio device such as headphones, Hi-Fi or computer speakers.

Caution: The music on Digital Love is standard CD Audio and can therefore be played on any CD player. However, the first track (Track 1) contains computer data and on no account should be listened to on any audio device. Irreparable damage to your speakers or headphones could result. Using the random function on your CD player should be avoided.

To run Digital Love double click on the appropriate icon for your system. A title screen will be displayed which shows four flag icons representing the English, French, German and Italian language versions. Click on the appropriate flag and the main menu page will appear. Click once on each of the menu items to select either the Preparation information, Music Videos or Therapies. Use the return button to go back to the previous menu and the quit button to exit.

The Preparation information will provide complete instructions on how to operate all the parts of Digital Love. Use the buttons down the right hand side of the text block to select information on specific parts of Digital Love and how they work.

DIGITAL LOVE

General

Stress is an everyday fact of life for most people, whether at work, home or travelling it is difficult to avoid the anxieties and pressures of the modern world. These problems are compounded by the increasing use of computers, which require people to spend long hours working in a static position.

There is increasing evidence that, while a certain level of stress is necessary to keep us active and vital, excessive stress can be very harmful. Recent medical research has suggested a link between prolonged stress and ill-health. From depression, impotence and insomnia to heart disease and cancer, stress is now acknowledged as a significant contributor to disease.

The term 'stress' is borrowed from the engineering world and describes the changes that result from the internal forces a structure has to tolerate on a day to day basis. The amount of stress an individual can tolerate before suffering in some form or another varies from person to person and depends on the type, intensity and frequency of the stress. For instance the first night nerves suffered by an actor or the anxiety a businessman may have about giving a presentation will differ from the stress suffered by people in office environments or everyday motoring situations. However, despite the variation the 'stress' experienced by the human body is the same.

Stress as a human experience can be mental, emotional or physical but in all cases it is perceived by the body as a threat. The body reacts to this threat in an immediate "fight or flight" response, a purely instinctive physical reaction geared to self-preservation. This response involves a complex series of physiological changes that take place in a matter of seconds.

As soon as a threat is detected the brain amplifies the information by a heightening of all the senses so that all become acutely alert to everything going on. In the next stage the body gets itself ready for taking action. The brain releases hormones into the bloodstream and

simultaneously sends signals via the nervous system to relevant parts of the body. This first set of hormones stimulate the release of further hormones from the brain (the hypothalamus and the pituitary gland) into the bloodstream which in turn trigger the adrenal glands, above the kidneys, to release the hormones adrenalin and cortisol. Adrenalin has the effect of quickening the rate of breathing, increasing the heart beat and raising blood pressure in addition to increasing the amount of sugar in the blood, which is taken to the muscles. Cortisol converts stored fat into sugar to supply the vital organs with an immediate form of energy and speeds up the rate at which blood can clot. Another set of hormones called endorphins, released by the brain, induce a feeling of euphoria and reduce the bodies sensation to pain.

In conjunction with this chemical response the para-sympatheic nervous system (responsible for maintaining the various functions of the body) responds by diverting some of the blood supply and nutrients from the internal organs to the muscles, lungs and heart.

The body is now in a heightened state of being both physically and mentally, ready for anything. But in most cases the final response, the action - the fight or flight - is suppressed, being as we are civilised individuals. The body can tolerate this situation from time to time but if it occurs frequently the result is that the self-protective response backfires and starts to attack the body. The expectation turns to tension, anxiety and the inability to relax, thereby decreasing the body's capacity for dealing with the situations that created the stress in the first place. The effect is yet more stress and so a vicious cycle is created.

While it may be hard in many circumstances to remove the source of stress, such as an awkward boss or a tight deadline, it is possible to not only alleviate the symptoms and reduce the harmful impact of anxiety but also to get into the right state of mind so that the situation or person is not perceived as a threat. Relaxation techniques can be used to help break the vicious cycle of lethargy and

depression leading to increased tension but also perhaps helping the individual not to react to the situation in the first place.

YOU CAN'T WORK WELL IF YOU ARE FATIGUED AND STRESSED.

RELAXATION IS MORE THAN JUST DOING NOTHING. In fact, doing nothing can actually contribute to stress. Digital Love contains a number of useful methods for helping positive relaxation. It encourages you to concentrate on the basic techniques such as breath control and meditation. At the simplest level it provides you with a selection of soothing music and complementary visuals designed to immerse you in a deep pool of bliss. Also included are some specific therapies which help you to actively participate in achieving a balanced, relaxed state:

Colour
Therapybased on the chakra or energy points in the body

Chanting
Join in with a selection of mantras with ancient mandala symbols

Yoga
Follow exercises demonstrated by a 3D figure specifically designed to relieve the tensions associated with being seated at a computer screen

The following pages will provide a basic introduction and background to each of the therapies including a section on Breath control which describes a technique for correct breathing. The beneficial affects of each of the therapies will be greatly increased if Breath Control is used at the same time. Digital Love will give you reminders at the appropriate times.

After reading this manual and before commencing with Digital Love it is recommended that the following preparations are made:

- Dim the room and, if possible, turn off fluorescent lights as the flicker they produce interferes with the frequency of the computer screen
- Loosen tight clothing
- Make sure you will not be disturbed
- Try and use headphones to listen to the music

Music Video

If you are trying to deal with many things simultaneously, or if you are continually worried about something, it is probable that you will feel confused. You may start to panic and become less effective at dealing with the problems in hand. The music video section in Digital Love provides an opportunity to put distressing thoughts out of your mind. By focusing solely on the sounds and images in the Music Video section you should feel the discordant vibrations of anxiety melting away. The music and images have been designed to resonate throughout the body producing a more harmonious state of being. In many ways watching and listening to music videos is like meditating - a well established form of relaxation and rejuvenation.

Colour Therapy

Colour has been used in healing for thousands of years but was only explained scientifically in 1933 by a Hindu scientist, Dinshah P Ghadiali, in his publication The Spectro-Chrometry Encyclopaedia.

Colour is a form of energy made up of vibrations or wavelengths. The different colours we perceive are the light waves of the visible spectrum vibrating at varying frequencies and colour therapy works on the principle that these frequencies can affect the body's state of health. This is based on the theory that as human cells vibrate at certain frequencies so each part of the body has a different rate of vibration and correspondingly a certain colour which varies according to its state of health.

A technique called Kirlian photography has shown that all matter (everything that is visible) produces an electromagnetic field or aura made up of colour vibrations. Dense matter, such as minerals, radiate very

bright colours; stones display white with a magenta tint while plants produce a golden colour. Animals auras are mainly blue and humans have a multi-coloured auras.

Some people claim to be able to see auras without any technical aids and it is believed some blind people claim to be able to sense them by touch. The human body radiates an aura consisting of an inner band that outlines the body and an outer, more faint band, that fades outward. As well as radiating all the colours of the spectrum the aura surrounding a human being contains energy patterns. These energy patterns are in balance, and the colours in harmony, when a person is in good health.

In colour therapy the diagnosis of a persons state of health is assessed on the description of lifestyle and symptoms in conjunction with the appearance of the individuals aura. If a certain part or organ of the body is distressed or unwell then the colour surrounding it will be out of co-ordination with the rest of the aura. Mood, diet, emotional stability as well as health can all apparently affect the aura. The application of pure colours to the person, or part of the body affected, is supposed to redress balance and restore well being. For example, if a person is listless and lethargic then exposure to the colour red will stimulate and revitalise the energetic flow in the body which has been depressed. The use of colour therapy, however, should not just be regarded as treatment for symptoms of stress or illness, as it is in a general way a means of enhancing and strengthening the body and spirit. It is interesting to note for instance that hospital rooms in which people are recovering from major operations are often painted green - a colour known for its calming, spiritual qualities.

One of the oldest methods of colour therapy practised in Eastern medicine is based on the chakras or essential energy points in the body. Digital Love refers to six of the main chakras, each relating a colour in the spectrum to an area of the body as shown on the diagram on the left. Each chakra is in fact made up of a pair; the greater chakra which lies in the outer band of the aura, and the lesser chakra which lies in the inner band nearer the body. The lesser chakras are supposed to resemble a line of

rotating discs which form a column of luminous light. Each chakra actually contains all colours of the spectrum but only one prominent colour is displayed. The belief is together the chakras act like a focusing lenses collecting colour vibrations from outside the body via the aura and through a network of links, between the chakras and the body, pass this energy as colour to the appropriate deficient organs and parts.

Various practitioners of colour therapy have found it effective to use combinations of complimentary colours to provide the balance needed for healthy being. Digital Love uses a specific set of colour shapes developed by Colour therapy practitioners which are designed to focus the rays of lights to produce the optimum effect in the user.

The colour therapy in Digital Love uses the well established associations of colours and treatments:

Red for lethargy
Red with complementary turquoise is used for revitalising and reinvigorating and is usually prescribed for symptoms that include drowsiness, lethargy and impotence.
Caution: Medical evidence has shown that prolonged exposure to the colour red can raise the blood pressure. Do not use this therapy for more than 10 minutes per day

Orange for pessimism
Orange is used with complementary blue for uplifting and generating optimism is usually prescribed for depression and despondency. Being less powerful than red it can be used more frequently.

Yellow for mental blocks
Yellow is used with complementary violet for stimulation and inspiration it is usually prescribed for mental blocks and intellectual apathy as well as skin disorders and arthritis.

Green for tension
Green is used with complementary magenta for balance and harmony. Green is the colour of stability and equality since it falls midway in the visible spectrum and is prescribed for stress, emotional imbalance, headaches and anxiety.

Blue for extreme stress
Blue used with complementary orange has calming and relaxing qualities. Exposure to blue has been shown to lower blood pressure and is usually prescribed for excessive stress, high blood pressure and aggression.

Violet for hyperactivity
Violet used with complementary yellow has affect of producing a sense of peace and contentment and is usual prescribed for mild stress, emotional anxiety, hyperactivity and insomnia.

To use colour therapy simply select the area which you feel would be beneficial from the chakra chart in the colour therapy menu. If you haven't already dimmed the lights in the room do so if you can. Try to avoid having any other strong colours around the screen or next to you. Sit 3 to 4 feet from the screen and allow the colours to wash over you as you listen to the music. Imagine them flooding into your body, filling you with warmth and contentment. In some people this therapy can be very powerful almost immediately. In others it may take several sessions to feel the benefits. It is recommended that you do not practise this therapy more than once a day.

Chanting

Chanting is one of the oldest and most established forms of meditation. It is practised throughout the world in a variety of forms and is an integral component of religions such as Buddhism.

Like colour, sound is a form of energy made up of vibrations or wavelengths. Chanting is based on the belief that the wavelengths or sounds of certain words or phrases, when repeated in meditation, have the effect of bringing the person to a higher state of consciousness as well as having a relaxing affect through the resonance of the vibrations throughout the rest of the body. The repetition itself is a point of focus for the mind to help the process of meditation, while the symbolic meaning and the energy inherent in the sounds are supposed to merge with the thought patterns of the person, bringing about, at the highest level, a form of pure thought. This condition, where all sense of meaning disappears, leads to

a state of oneness considered to be the true goal of meditation: quietness. If the individual can attain this state of being they will become totally relaxed.

Digital Love provides the opportunity to meditate through chanting Mantras used in Yoga practice. Mantras are ancient Sanskrit syllables (Sanskrit is one of the earliest known languages, sacred to Hindus in India), of which there are many ranging from single sounds to complete phrases. The examples used in Digital Love chant section are Sanguna mantras and the most famous mantra of all - AUM, which the Hindus take to be the most sacred of all sounds. Sanguna Mantras are specifically orientated being used to help in alleviating negative qualities or aiding in creative thought . AUM is a sound which encompasses an entire philosophy functioning on a number of levels that refers to the eternal cycle of existence. It acts as a trinity by unifying all aspects of life; our day to day experience, our dreams and our fears and the cause-effect relationship between them. It is a sound that is supposed to aid in realisation and acceptance and thus relieve anxiety.

Each mantra is accompanied by a mandala. Mandalas are complex spiritual images which are believed to hold powerful magical properties. They have been used by many religions around the world for hundreds of years as a source of wisdom, energy and inspiration.

The mandalas used in the chanting section of Digital Love are known as yantras, also Sanskrit in origin, which are traditional meditation designs for concentrating and calming the mind. Yantras are composed of simple geometric shapes which symbolise universal laws and can be seen as the visual equivalent of mantras. A field of science known as Cymatics, developed by scientist Hans Jenny, has demonstrated this in experiments that explore the ways in which sound is translated into its visual counterpart. When Jenny experimented with the mantra AUM, it produced a circular shape filled with geometric patterns of circles and triangles. The yantras used in the chanting section of Digital Love do not correspond directly with the mantras that accompany them, but in themselves are powerful aids in the meditation process.

One of the yantras is left free to use with your own affirmation(s), suggested examples of which are given below.

Before chanting make sure the back is straight, you can remain seated on a chair or sit cross legged or kneel, whatever is more comfortable. When sounding the mantras use your lowest natural pitch. Bring the sound up from deep within the stomach, try to imagine it coming from just below the navel. Concentrate on the movements of your tongue and mouth as you are making the sound, which will help to focus your hearing and allow your whole body to be filled with the mantra. While chanting try and co-ordinate it with your breathing so a continuous loop of chants can be sustained. This comes naturally after a little practise.

Some people feel very self conscious when first chanting, even when alone. This soon disappears when one becomes totally involved in the process and feels the benefits of the vibrations resonating throughout the body.

There are three mantras to join in with as listed below. It is important that the words are sounded correctly for a balanced effect, so to follow the examples the chants are also described phonetically. The fourth yantra is left free for your own affirmation.

Red Button
Aum - (ohm)
This mantra is more abstract in nature, it acts as a means of linking with the eternal laws of the cosmos or Absolute and is used for achieving a sense of understanding and self- realisation.

Blue Button
Om Namo Narayanaya - (ohm nuh-mo nah-rai-uh-nai uh)
This mantra embodies the male aspect of harmony and equilibrium and is chanted to bring strength and to regain harmony in life at times of difficulty.

Yellow Button
Om Aim Sarawatyai Namah - (ohm aym suh-ruh-swht-yai nuh-muh-huh)
This mantra is the feminine manifestation of creative

energy and also of wisdom which is frequently used by artists and musicians. Use for inspiration.

Green Button
This is an OM yantra to use with your own affirmations. Affirmations are positive statements about yourself that take the form of simple repeated phrases, or a series of phrases such as:

I am confident
I will not be nervous
I am relaxed at work
I will be happy

The aim is to plant these into the subconscious so they will counteract negative feelings that are often a symptom of stress, anxiety and fatigue. The above are just suggestions; anything that is bothering you, or any desire you may have can be applied in this way, just keep the statements simple and concise.

Yoga

Yoga evolved out of the Hindu philosophy in India over 2500 years ago and has been practised in the Indian sub-continent for as many years. Although there was an awareness of Yoga in the West its practice only really became popular in the 1960's when it was recognised as an effective method of combating stress and stress related illnesses and symptoms.

The word Yoga is Sanskrit and means "to unite". It is, as its definition implies, a holistic system of practice that puts forwards a total philosophy of life and being that promotes physical, mental and spiritual development . Through exercise, meditation and lifestyle it presents a means of maintaining an equilibrium between body, soul and mind to achieve a sense of well-being and contentment. Within its religious context , Yoga is used to achieve liberation from those aspects of our personalities that distract us from attaining a more spiritual outlook on life. These include ignorance of our real nature, egotism, attachment, aversion and fear of the unknown. Eight main stages (or limbs) outline the steps that need be taken should the individual wish to

complete the path to total liberation:

Yama	- Abstention - moral conduct including non violence, truthfulness, chastity and absence of greed
Niyama	- Observance - purification/cleansing of self through study and discipline
Asanas	- Practising Yoga postures
Pranayama	- Practising the Yoga breathing techniques
Pratyahara	- Sense-Withdrawal - freeing the mind
Dharana	- Concentration
Dhyana	- Meditation
Samadhi	- Contemplation

In the West the more commonly recognised practices are the posture exercises (Asanas) and the breathing techniques (Pranayama) which, with or without an understanding of the underlying philosophy, have proved to be of great benefit in relieving anxiety and aiding in relaxation. Regular practise of these Yoga exercises are known to increase the body's strength and flexibility and improve circulation while also improving concentration. With a history of proven results medical practitioners are now coming to terms with alternative methods to drugs in the treatment of number of conditions. Yoga is now accepted as a relief for conditions including digestive disorders, back pain, rheumatism, arthritis, menstrual problems and migraines.

The yoga exercises in Digital Love have been designed specifically to help with the physical stresses caused by being continually seated. The human body is designed to be exercised and the muscles require regular stretching and contraction in order to keep them healthy. Many people who work at computers or desk will sit in a still, often hunched position for many hours on end. This encourages muscle fatigue since the muscles of the back and neck are being held taught, allowing the build up of toxic substances in the affected muscles. Consequences can include head-aches, eye-ache and back pain.

The Yoga therapy section in Digital Love will require you to carry out a series of stretching movements which will release tension in the neck, back, arms and chest.

Before commencing the exercises check that your seated position is as demonstrated by the figure on the preparation page of the disc. You should be seated towards the front of your chair with your weight on your sitting bones (these are the round protuberances that can be felt if you put your palms under your seated buttocks). Your feet should be parallel and placed hip width apart flat on the floor just a little in front of your knees. Your knees should also be hip width apart and a bit lower than your hips.
Pull you shoulders down away from your ears and let your arms hang loosely by your sides. This posture should make it easier to keep your pelvis in an upright central position.

Now simply follow the movements of the figure on the screen. The sequence will last about 7 minutes after which you should feel revived and rejuvenated. Use the deep breathing technique described in this booklet under Breath control and try to synchronise the breaths with the rhythm of the movement in the yoga exercises. For example breath in when you lift the shoulders and out when you drop them.

Yoga exercises are not vigorous and should be carried out gently and slowly to achieve the best effect. In particular extra care should be taken when making neck movements. It is also advised that you do not carry the exercises out after a heavy meal.

WARNING: You should never carry out movements which you find painful, especially if you do very little exercise. If you are in any doubt about your ability to carry out these exercises, please consult a medical practitioner first.

Breath Control

Breathing is an instinctive involuntary process. Air is drawn into the lungs through the nose or mouth through the action of two sets of muscles - the diaphragm which lies below the lungs and the intercostal muscles between the ribs surrounding the lungs. When these muscles contract the lungs expand creating a vacuum which causes air to be drawn in. When the muscles relax the lungs collapse which forces the air out, the muscles then contract again and the cycle continues.

The function of breathing or respiration is to get oxygen into the blood and get rid of carbon dioxide, the waste product of energy released by cells. This exchange takes place in tiny sacs in the lungs called alveoli. These are surrounded by a network of tiny blood vessels or capillaries. The oxygen in the air that has been inhaled is absorbed into the bloodstream while the carbon dioxide is absorbed into the air that is then removed from the body when it is exhaled. This process is known as gaseous exchange.

In order for the body to work efficiently it is essential that sufficient oxygen is circulated throughout the system. As well as being required for the production of energy, oxygen is vital to help the blood kill infections, for the brain to remain clear and alert and to ensure that the carbon dioxide does not build up to harmful levels. Although most people breath without thinking about it, they in fact only use half the capacity of their lungs with the result that an insufficient amount of oxygen is absorbed by the alveoli. This can lead to an excess of carbon dioxide building up and being reabsorbed by the blood, the resulting symptoms often being feelings of grogginess and lethargy.

By being mindful of the way one breathes one can learn to breath more deeply and efficiently thereby allowing the body and mind to work at their optimum levels. This in turn reduces stress and brings about a sense of well-being.

Correct breathing is the basis of all relaxation techniques and is considered essential if one is to reach the higher levels of meditation or martial arts. The breathing technique described below is a basic method for introducing more oxygen into the bloodstream.

Breathing Technique
The basis of breath control is using the stomach muscles in addition to the chest muscles to draw in air. To monitor your breathing activity sit upright in a chair. Put your hands on your torso between the base of the rib cage and the stomach. Be sure to keep your shoulders still, they should not rise with the breath. Draw in a deep breath through your nostrils using the stomach muscles

to expand the lungs. Hold it for a couple of seconds then let the stomach relax so that the air is expelled. You should feel your stomach expanding with each breath in. Repeat this three or four times until you are aware of the oxygen flowing through your body.

WARNING: Some people may feel slightly giddy when first practising deep breathing. This is caused by the unusually large amount of oxygen reaching the brain. If this happens stop deep breathing for five minutes or so.

You will find that by practising deep breathing slowly and regularly your whole body will benefit not only from the increased oxygen flow to all the parts of the system but also from the massaging action that the stomach muscle movements have on the internal organs of the body.

In Digital Love you are encouraged to practice correct breathing at all times. Whenever you are sitting listening to the soothing music or using the colour therapies, and especially when doing the Yoga exercise, you should use the deep breathing technique. This will allow you to get the maximum benefit from the Digital Love disc.

TECHNICAL SUPPORT

Should you experience any technical problems with this product, such as it failing to operate, please contact our Technical Services Department.

Technical Services
Mindscape International Ltd
Priority House
Charles Avenue
Burgess Hill
West Sussex RH15 9PQ
England

Telephone: +44 (0) 444 239600 (09:30 to 16:30 Monday to Friday)
Fax: +44 (0) 444 248996

We regret that we cannot offer game hints and tips, as the service is provided for technical difficulties only.

Table des matières

Démarrage 18

Généralités 19

Vidéos musicales 22

Chromothérapie 22

Chant 25

Yoga 28

Respiration 31

Assistance technique 31

Démarrage

Pour installer Digital Love, insérez le CD-ROM dans votre lecteur et visualisez la table des matières dans le Gestionnaire de fichiers. Lancez le programme "dlsetup.exe". Quelques fichiers nécessaires au lancement de Digital Love sont copiés dans votre répertoire "Windows/System" et un Groupe programme, contenant deux icônes, est créé dans votre Gestionnaire de programmes. "Digital Love 16 Colours" est conçu pour être lancé sur des cartes VGA à 16 couleurs tandis que "Digital Love 256 Colours" est conçu pour être lancé sur un système intégrant une carte Super VGA. Pour de meilleurs résultats, réglez votre résolution d'affichage sur 640 x 480. Digital Love fonctionne avec des résolutions supérieures mais pas inférieures.

Vérifiez si Windows est configuré pour fonctionner avec un CD audio en utilisant le programme Media Player fourni avec Windows. Raccordez la sortie du son de votre lecteur de CD audio à un périphérique audio comme un casque, une hifi ou des haut-parleurs.

Attention : la musique de Digital Love est standard et peut par conséquent être jouée sur un lecteur de CD. Cependant, la première piste (Piste 1) comprend des données informatiques et ne doit en aucun cas fonctionner sur un autre périphérique audio car vos haut-parleurs et votre casque pourraient être sérieusement endommagés. Vous ne devez pas utiliser la fonction à accès sélectif de votre lecteur de CD.

Pour lancer Digital Love, cliquez deux fois sur l'icône appropriée à votre système. Un écran de titre apparaît et affiche quatre icônes drapeaux correspondant aux différentes langues (anglais, français, allemand et italien). Cliquez sur l'icône de votre choix pour faire apparaître la page du menu principal. Cliquez une fois sur chaque article du menu pour sélectionner les informations de Préparation, la Vidéos musicale ou Thérapies. Utilisez le bouton Revenir pour retourner au menu précédent et le bouton Quitter pour sortir.

Les informations de Préparation vous fournissent des instructions détaillées sur le fonctionnement des

différentes parties de Digital Love. Utilisez les boutons situés en bas à droite du texte pour sélectionner les informations sur les différentes parties de Digital Love ainsi que sur leur fonctionnement.

DIGITAL LOVE

Généralités
Le stress est une réalité quotidienne pour la plupart des gens. Au travail, chez soi ou en voyage, il est difficile d'éviter les sources d'angoisse et de pression du monde moderne. Ces problèmes sont liés à l'usage de plus en plus important des ordinateurs sur lesquels les gens doivent passer de longues heures dans une position statique. Il est de plus en plus clair que, si un certain niveau de stress est nécessaire pour rester actif et énergique, une pression trop importante est néfaste. De récents programmes de recherche suggèrent l'existence d'un lien de causalité entre stress prolongé et maladie. Dépression, impuissance, insomnie, maladies cardiaques ou cancer, le stress est aujourd'hui reconnu comme un facteur pathogène notable.

Le mot "stress" vient du monde de l'ingénierie et décrit les changements provoqués par les forces internes auxquelles une structure est quotidiennement soumise. Chaque individu supporte le stress de manière différente selon sa nature, son intensité et sa fréquence. Par exemple, le stress d'un acteur lors d'une première ou l'anxiété d'un homme d'affaires avant un exposé est différent du stress enduré par des employés de bureaux ou la situation quotidienne à laquelle sont confrontés les automobilistes. Cependant, malgré ces différences, le stress qui affecte le corps humain est le même.

Le stress peut être mental, émotionnel ou physique mais dans tous les cas il est perçu par le corps humain comme une menace. Le corps réagit immédiatement à cette menace par un réflexe de "lutte ou de fuite", réaction dictée par l'instinct de chaque individu à des fins de protection. Ce réflexe provoque en quelques secondes toute une série de changements psychologiques.
Une fois la menace détectée, le cerveau amplifie l'information en stimulant tous les sens. Ensuite, le corps

se prépare à réagir. Le cerveau lâche des hormones dans le sang et envoie simultanément des signaux par le biais du système nerveux aux parties du corps concernées. Les premières hormones stimulent l'envoie de nouvelles hormones du cerveau (l'hypothalamus et la glande pituitaire) dans le système sanguin qui à son tour déclenche les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, pour lâcher les hormones d'adrénaline et de cortisol. L'adrénaline a pour effet d'accélérer la respiration, d'augmenter les battements du coeur et la tension tout en faisant monter le taux de sucre dans le sang pour alimenter les muscles. La cortisol convertit la graisse stockée en sucre pour apporter rapidement aux organes vitaux d'une nouvelle forme d'énergie et accroître le temps de coagulation sanguine. D'autres hormones, les endorphines, produites par le cerveau, suscitent une impression d'euphorie et réduisent la sensation de souffrance du corps.

Parallèlement à la réaction chimique, le système nerveux parasympathique (responsable du fonctionnement des différentes fonctions du corps) réagit en détournant partiellement le flux sanguin et les substances nutritives des organes internes vers les muscles, les poumons et le coeur.

Le corps ne peut alors mieux réagir aussi bien physiquement que mentalement. Cependant dans la plupart des cas, l'action finale (la lutte ou la fuite) n'intervient pas, car nous sommes des êtres civilisés. Le corps peut de temps en temps tolérer cette situation mais si elle se répète trop souvent, le réflexe auto-protecteur ne réagit plus et commence à attaquer le corps. L'attente se transforme en tension, anxiété et impossibilité de se relaxer en diminuant ainsi la capacité du corps humain à réagir face à la situation qui est à la source de ce stress. Résultat : le stress s'amplifie et un cercle vicieux s'installe.

Bien que dans de nombreuses situations il soit difficile de neutraliser la source du stress, comme dans le cas d'un patron difficile ou l'échéance d'un délai trop proche, il est possible non seulement de soulager les symptômes et de réduire l'anxiété mais aussi de trouver un bon état

d'esprit pour que la personne ou la situation ne soit pas perçue comme une menace. Vous pouvez avoir recours aux techniques de relaxation pour mettre un terme au cercle vicieux de la léthargie, la dépression et éviter les réactions trop vives.

VOUS NE POUVEZ PAS TRAVAILLER CORRECTEMENT SI VOUS ETES FATIGUE OU STRESSE.

LA RELAXATION NE VEUT PAS DIRE NE RIEN FAIRE. En fait, l'inaction peut également être à la source du stress. Digital Love comporte une série de méthodes pour faciliter la relaxation positive. Le programme vous encourage à vous concentrer sur des techniques fondamentales comme le contrôle de la respiration et la méditation. Au niveau le plus simple, il propose une sélection de musiques apaisantes ainsi que des images mentales destinées à vous plonger dans la béatitude. Sont aussi offertes des thérapies spécifiques pour vous permettre de retrouver activement relaxation et équilibre:

La chromothérapie

• repose sur les chakras et les points vitaux d'énergie du corps.

Le chant

• participez aux différents mantras avec des symboles de mandala anciens.

Le yoga

• suivez les exercices à l'écran pour vous débarrasser des tensions liées à la position assise face à un écran d'ordinateur

Les pages suivantes constituent une introduction à chacune de ces thérapies et comprennent une section sur le contrôle de la respiration pour apprendre à respirer correctement. Les effets positifs de chacune de ces thérapies sont encore meilleurs si vous appliquez cette technique de respiration. Digital Love vous le rappelle en temps voulu.

Après avoir lu ce manuel et avant de démarrer Digital

Love, nous vous recommandons de suivre les instructions suivantes :

- Réduisez la lumière de la pièce et si possible éteignez les lumières trop vives car elles produisent des interférences avec la fréquence d'écran de votre l'ordinateur.
- Défaites vos vêtements trop serrés.
- Demandez à ne pas être dérangé.
- Mettez votre casque et écoutez de la musique.

Vidéo musicales

Si vous devez traiter plusieurs affaires simultanément ou si vous êtes constamment préoccupé, il n'est pas surprenant que vous soyez désorienté. Un sentiment de panique vous gagne et vous faites face à vos problèmes moins efficacement. Les vidéos musicales de Digital Love permettent d'éliminer toutes les pensées pénibles de votre esprit. En vous concentrant uniquement sur les sons et les images de la vidéo, vous devriez sentir les vibrations discordantes de l'anxiété s'évanouir progressivement. La musique et les images sont conçues pour trouver échos dans le corps et inspirer un sentiment d'harmonie. L'utilisation de ces vidéos ressemble beaucoup à la méditation : c'est assurément une forme de relaxation et de ressourcement.

Chromothérapie

Les couleurs sont utilisées dans le processus de guérison depuis des milliers d'années, mais ce n'est qu'en 1933 qu'un scientifique hindou, Dinshah P Ghadiali, a expliqué ce phénomène dans son ouvrage "Encyclopédie de la spectro-chrométrie".

La couleur est une forme d'énergie faite de vibrations et de longueurs d'ondes. Les différentes couleurs que nous percevons sont les ondes lumineuses du spectre visible qui varient à différentes fréquences. La chromothérapie fonctionne sur le principe que ces fréquences peuvent affecter le corps. Ce principe est fondé sur la théorie suivante : les cellules humaines vibrent à certaines fréquences, ainsi chaque partie du corps a un taux de vibration différent ainsi qu'une couleur qui varie selon l'état de santé de chaque individu.

Une technique, la photographie Kirlian, a démontré que la matière (tout ce qui est visible) produit un champ électromagnétique ou aura constitué de vibrations de couleurs. La matière dense, comme les minéraux, irradie des couleurs éclatantes; les pierres sont blanches avec une teinte de magenta, tandis que les plantes produisent une couleur dorée. Chez le animaux, les auras sont principalement bleues tandis que celles des humains sont multicolores.

Certaines personnes disent être capables de voir des auras sans aucun moyen technique et il semble que les aveugles puissent les sentir grâce au toucher. Le corps humain irradie une aura composée d'une bande interne qui dessine le corps et d'une bande externe, plus pâle, qui s'estompe progressivement. De plus, cette aura contient des schémas d'énergie. Chez une personne en bonne santé, ceux-ci sont équilibrés et les couleurs sont harmonieuses.

Lors du diagnostique de chromothérapie, l'état de santé d'un individu est évalué en fonction de symptômes présentés, de son style de vie et de l'apparence de son aura. Si une partie du corps est affectée, la couleur qui l'entoure n'est pas en harmonie avec le reste de l'aura. L'humeur, le régime alimentaire, la stabilité émotionnelle ainsi que la santé peuvent semble-t-il avoir des effets sur l'aura. L'application de couleurs pures sur la personne ou la partie du corps affectée peut rétablir l'équilibre et rendre la santé. Par exemple, si une personne est apathique ou léthargique, l'exposer à la couleur rouge stimulera et revitalisera son flux d'énergie. L'utilisation de la chromothérapie ne doit cependant pas être considéré comme un traitement contre le stress ou la maladie, car elle constitue de manière plus générale un moyen de renforcer le corps et l'esprit. Il est intéressant de remarquer que les chambres d'hôpitaux des malades venant de subir de graves opérations sont souvent peintes en vert, une couleur aux pouvoirs calmants et spirituels.

Depuis des millénaires, la médecine orientale utilise la chromothérapie fondée sur les chakras, c'est-à-dire les points vitaux d'énergie du corps. Digital Love se rapporte

à six des principaux chakras. Chacun d'entre eux correspond à un centre d'énergie que le stress ou la maladie peut affecter comme indiqué sur le schéma de gauche. Le chakra se divise en deux : le chakra supérieur, situé sur la bande externe de l'aura et le chakra inférieur situé sur la bande interne de l'aura. Les chakras inférieurs sont supposés ressembler à une ligne de disques tournants formant une colonne de lumière intense. Chaque chakra contient toutes les couleurs du spectre mais seule une couleur principale est affichée. On croit que l'ensemble des chakras attire les vibrations de couleurs à l'extérieur du corps par le biais de l'aura et, grâce à un réseaux de liens entre les chakras et le corps, transmet cette énergie en couleur aux organes et parties affectées.

Pour améliorer les résultats, de nombreux praticiens appliquent des combinaisons de couleurs complémentaires pour rétablir l'équilibre nécessaire à la santé et pour revitaliser les chakras. Digital Love offre une série de formes colorées conseillées par les chromothérapeutes, destinées à focaliser les rayons de lumière et à augmenter l'effet sur le patient.

Dans Digital Love, la chromothérapie utilise des associations de couleurs, des traitements et des chakras bien connus :

Rouge contre la léthargie
Le rouge associé au turquoise revitalise et revigore. Il est généralement prescrit contre la léthargie, l'impuissance et la somnolence.
Attention : des études médicales ont démontré que l'exposition prolongée à la couleur rouge augmente la pression artérielle. Cet exercice ne dois donc pas durer plus de dix minutes par jour.

Orange contre le pessimisme
L'orange associé au bleu donne un sentiment d'élévation morale et augmente l'optimisme. Il soulage la dépression et l'abattement. Moins puissant que le rouge, l'orange peut être utilisé plus souvent.

Jaune contre les blocages mentaux
Le jaune associé au violet stimule et accroît l'inspiration. Il soulage les blocages mentaux et l'apathie intellectuelle, mais aussi traite les affections dermatologiques et l'arthrite.

Vert contre la tension
Le vert associé au magenta aide à retrouver équilibre et harmonie. Le vert est la couleur de la stabilité et de l'égalité puisqu'il se situe au centre du spectre perceptible. Il soulage le stress, les troubles émotionnels, les migraines et l'anxiété.

Bleu contre l'excès de stress
Le bleu associé à l'orange calme et relaxe. On a démontré que l'exposition au bleu abaisse la pression artérielle. Le bleu soulage l'excès de stress, l'hypertension artérielle et l'agressivité.

Violet contre l'hyperactivité
Le violet associé au jaune procure un sentiment de satisfaction et d'apaisement. Le violet soulage le stress léger, l'anxiété émotionnelle, l'hyperactivité et l'insomnie.

Pour suivre cette thérapie, sélectionnez le chakra qui vous semble approprié à partir du menu Chromothérapie. Si vous n'avez pas encoure baissé la lumière de la pièce, c'est le moment. Retirez les couleurs vives autour de l'écran et près de vous. Asseyez-vous à un mètre de l'écran et laissez-vous pénétrer par les couleurs alors que vous écoutez la musique. Imaginez-les en train de submerger votre corps, éveillant une sensation de chaleur et de satisfaction. Chez certains, cette thérapie peut avoir des effets immédiats, chez d'autres, il faut attendre plusieurs sessions avant d'en ressentir les bienfaits. Ne faites pas ces exercices plus d'une fois par jour.

Chant

Le chant est une des formes de méditation les plus anciennes et les plus répandues et varie dans les différentes parties du monde. Il représente un aspect essentiel dans certaines religions, notamment le bouddhisme.

Comme les couleurs, le son est une forme d'énergie faite

de vibrations ou de longueurs d'ondes. Le chant est fondé sur la croyance que les longueurs d'ondes ou les sons de certains mots ou phrases, lorsqu'ils sont répétés durant la méditation, ont pour effet de faire passer un individu dans un état de conscience supérieure tout en le relaxant grâce à la résonance des vibrations dans le reste du corps. La répétition elle-même aide l'esprit à se concentrer pour favoriser la méditation et permettre à son meilleur niveau d'atteindre une forme de pensée pure. Cette état, où tous les sens de la signification disparaissent, mène vers un état d'accord parfait qui représente le but même de la méditation : la quiétude. Si l'individu peut atteindre cet état il se relaxe totalement.

Digital Love vous donne la possibilité de méditer en chantant des mantras utilisé pour le yoga. Les mantras sont d'anciennes syllabes sanskrites (le sanskrit est une des premières langues connues dans laquelle sont écrits les grands textes brahmaniques de l'Inde), pouvant être de simples mots comme des phrases entières. Les exemples de Digital Love sont les mantras Sangunas et le mantra le plus connu de tous, le AUM, que les hindous considèrent comme le son le plus sacré. Les mantras Sanguna visent à combattre les aspects négatifs ou favoriser la pensée créative. Le AUM est un son chargé d'une véritable philosophie qui repose sur différents niveaux relevant du cycle éternel de l'existence. Comme une trinité, il unifie tous les aspects de la vie : notre expérience quotidienne, nos rêves et nos peurs, ainsi que la relation de çause à effet qui les unie. Ce son est, semble-t-il, capable de favoriser la réalisation, l'acceptation et par conséquent d'atténuer l'anxiété.

Chaque mantra est accompagné d'un mandala. Les mandalas sont des images spirituelles complexes supposées détenir de puissants pouvoirs magiques. Depuis des siècles, ils sont utilisés dans des religions du monde entier comme source de sagesse, d'énergie et d'inspiration.

Les mandalas utilisés dans la section chant de Digital Love sont les yantras, également d'origine sanskrite. Ils représentent les schémas de méditation traditionnelle pour la concentration et la tranquillité de l'esprit. Les

yantras sont composés de simples formes géometriques qui symbolisent les lois universelles et peuvent être pris comme les équivalents visuels des mantras. Un domaine scientifique, la cinématique, développée par le scientifique Jans Jenny, a démontré ce phénomène en pratiquant des expériences visant à explorer la traduction visuel du son. Lorsque Jenny a expérimenté le mantra AUM, le résultat s'est traduit par une forme circulaire remplie de formes géométriques, cercles ou triangles. Les yantras utilisés dans la section Chant de Digital Love ne correspondent pas directement aux mantras qui les accompagnent, mais sont des aides considérables dans le processus de méditation. Un des yantras est mis à votre disposition pour vous permettre de donner libre cours à vos aspirations (voir exemples plus bas).

Vous devez vous tenir le dos droit dans la position que vous trouvez la plus confortable : assis sur une chaise, ou par terre en tailleur ou agenouillé. Vous devez dire les mantras de votre voix naturelle la plus grave. Le son doit partir de l'abdomen. Imaginez-le monter, en partant juste en dessous du nombril. Concentrez-vous sur les mouvements de votre langue et de votre bouche au moment de produire les sons. Il est alors plus facile d'affiner votre oreille et de vous sentir envahi par le mantra. Lors du premier exercice, certaines personnes se sentent intimidées, même si elles sont seules. Ce sentiment disparaît quand elles s'impliquent totalement dans le chant et ressentent les bienfaits des vibrations de la résonance dans leur corps entier.

Lors du premier exercice, certaines personnes se sentent intimidées, même si elles sont seules. Ce sentiment disparaît quand elles s'impliquent totalement dans le chant et ressentent les bienfaits des vibrations de la résonance dans leur corps entier.

Vous avez le choix entre trois mantras figurant dans la liste suivante. Il est important de bien prononcer les mots, et donc de suivre les exemples et leur phonétique. Le quatrième yantra est laissé à votre imagination.

Bouton rouge
Aum - (ohm)
Ce mantra est très abstrait. Il est utilisé pour accéder aux lois éternelles du cosmos ou de l'Absolu afin d'atteindre un certain sens de compréhension et de prise de conscience.

Bouton bleu
Om Namo Narayanaya - (ohm ne mo nah raï e naï e)
Ce mantra incarne l'aspect masculin de l'harmonie et de l'équilibre. On le chante pour apporter à la vie force et harmonie dans les moments les plus durs.

Bouton jaune
Om Aim Sarawatyai Namah - (ohm aïm se re soat yaï ne me he)
Ce mantra est la manifestation féminine de l'énergie créative et de la sagesse. Il est fréquemment utilisé par les artistes et les musiciens car il favorise l'inspiration.

Bouton vert
Le yantra OM est à utiliser selon vos propres aspirations, c'est-à-dire des déclarations positives vous concernant que vous répétez comme :

J'ai confiance
Je ne vais pas m'énerver
Je suis calme au travail
Tout va bien se passer

Le but est de les intégrer dans l'inconscient afin de provoquer une contre-réaction face à des sentiments négatifs qui sont souvent les symptômes du stress, de l'anxiété et de la fatigue. Les phrases précédentes ne sont que des propositions et tout ce qui vous contrarie ou tous les désirs que vous pouvez avoir peuvent être traités de la même façon. Il vous suffit de les formuler de façon claire et concise.

Yoga

Le yoga vient de la philosophie hindoue et remonte à environ 2500 ans. Les pays occidentaux connaissent depuis longtemps l'existence du yoga. Cependant, sa pratique n'est devenue populaire qu'au cours des années 60, lorsqu'il fut reconnu comme un moyen efficace pour

combattre les maladies et symptômes liés au stress.

Le terme Yoga, d'origine sanskrite, signifie "réunir". Comme sa définition l'implique, il s'agit d'un système de pratique holistique présentant une véritable philosophie de la vie et de l'être humain afin de contribuer au développement physique, mental et spirituel. A travers des exercices, des méditations et un certain style de vie, il permet de maintenir l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit pour atteindre un état de bien être et de satisfaction. Dans son contexte religieux, le yoga est utilisé pour se libérer de certains aspects de notre personnalité faisant obstacle à une vision plus spirituelle de la vie, comme l'ignorance de notre propre nature, l'égotisme, l'attachement, l'aversion et la peur de l'inconnu. Chaque individu soucieux d'atteindre cette libération devrait suivre huit étapes principales :

Yama	- Abstinence – conduite morale comprenant la non violence, la vérité, la chasteté et l'absence d'avidité
Niyama	- Obéissance – purification grâce aux études et à la discipline
Asanas	- Pratique du yoga
Pranayama	- Pratique des techniques de respiration du yoga
Pratyahara	- Elimination des sens – libération de l'esprit
Dharana	- Concentration
Dhyana	- Méditation
Samadhi	- Contemplation

En occident, les pratiques les plus reconnues sont les exercices de yoga (Asanas) et les techniques de respiration (Pranayama) qui à elle seules se sont avérées très efficaces pour soulager l'anxiété et favoriser la relaxation. Une pratique régulière du yoga augmente la force et la flexibilité tout en améliorant la circulation ainsi que la concentration. A la suite de résultats significatifs, certains médecins proposent d'autres traitements que les médicaments pour guérir diverses maladies. Le yoga est à présent reconnu pour ses vertus à soulager les problèmes digestifs, les problèmes de dos, les rhumatismes, l'arthrite, les cycles menstruels et les migraines.

Digital Love propose des exercices de yoga spécialement étudiés pour évacuer la tension physique due à la position assise. Le corps humain est conçu pour bouger. Les muscles ont besoin de s'étirer et de se contracter pour rester sains. Les personnes qui travaillent sur ordinateur ou devant un bureau doivent rester assises, souvent même voutées, pendant de longues heures d'affilée. Les muscles du dos et de la nuque sont contractés, se fatiguent et accumulent des toxines dans leurs tissus, ce qui peut entraîner maux de tête, douleurs oculaires et dorsales.

Cette section consiste en une série d'étirements qui dénouent la nuque, le dos, les bras et le torse. Avant de commencer les exercices, vérifiez que vous êtes dans la même position assise que la silhouette à l'écran. Asseyez-vous en avant sur votre chaise en faisant reposer votre poids sur les ischions (les deux protubérances de votre fessier). Posez vos pieds parallèles bien à plat, écartés de quelques centimètres et légèrement en avant de la position des genoux. Ces derniers sont un peu écartés, plus bas que vos hanches.

Relâchez les épaules et les bras. Cette position permet de garder le bassin bien droit.

A présent, suivez la silhouette à l'écran. La séquence dure 7 minutes environ, au bout desquelles vous devriez vous sentir frais et ressourcé. Utilisez la technique respiratoire décrite dans ce manuel et essayez de synchroniser votre respiration et le rythme des mouvements. Par exemple, inspirez quand vous haussez les épaules et expirez quand vous les relâchez.

Les exercices de yoga ne sont pas vigoureux et, pour de meilleurs résultats, vous devez les faire calmement. Faites surtout très attention lorsque vous travaillez votre nuque. Nous vous déconseillons de faire ces exercices après un repas trop copieux.

ATTENTION : arrêtez les mouvements qui s'avèrent douloureux, surtout si vous ne faites pas beaucoup d'exercice physique. En cas d'incertitude sur votre capacité à effectuer ces exercices, consultez votre médecin.

Respiration

La respiration est quelque chose d'instinctif. L'air est inspiré dans les poumons par le nez ou la bouche grâce à deux muscles : le diaphragme qui se trouve sous les poumons et les muscles intercostaux. Lorsque ces muscles se contractent les poumons se gonflent et aspirent l'air. Lorsque les muscles se relâchent, les poumons se resserrent et l'air ressort. Les muscles se contractent à nouveau et ainsi de suite.

La fonction respiratoire consiste à absorber de l'oxygène dans le sang et à se débarrasser du dioxyde de carbone, l'excès d'énergie produit par les cellules. Cet échange s'opère dans des sacs minuscules des poumons appelés les alvéoles. Ceux-ci sont entourés de multiples petits vaisseaux sanguins : les capillaires. L'oxygène de l'air respiré est absorbé par le système sanguin tandis que le dioxyde de carbone est mélangé à l'air et rejeté du corps lors de l'expiration. Ce processus est connu sous le nom d'échange gazeux.

Il est impératif de faire circuler suffisamment d'oxygène dans l'organisme pour qu'il fonctionne efficacement. Tout comme pour la production d'énergie, l'oxygène est essentielle pour éliminer les infections dans le sang, pour garder les idées claires et pour éviter l'accumulation dangereuse de dioxyde de carbone. La plupart des gens croit souvent que la respiration est un processus tellement naturel, qu'elle s'effectue automatiquement. En fait, on n'utilise que la moitié de notre capacité pulmonaire et par conséquent trop peu d'oxygène est absorbée par les alvéoles pouvant provoquer un excès de dioxyde de carbone. Les symptômes les plus souvent rencontrés sont des sensations d'étourdissement et de léthargie.

En y prêtant une attention particulière, on peut apprendre à respirer plus profondément et plus efficacement pour permettre un meilleur fonctionnement du corps et de l'esprit tout en réduisant le stress et en obtenant une sensation de bien-être.

Respirer correctement est le principe de base de toute technique de relaxation et est essentiel pour la méditation et la pratique des arts martiaux. La technique respiratoire

décrite ci-dessous est une méthode de base pour favoriser l'introduction de plus d'oxygène dans votre système sanguin.

Technique respiratoire

Le principe de base du contrôle respiratoire consiste à inspirer avec les muscles de l'abdomen. Pour contrôler votre respiration, asseyez-vous droit sur votre chaise. Placez vos mains sur le diaphragme, entre l'abdomen et le thorax. Relâchez les épaules, elles ne doivent pas monter quand vous inspirez. Prenez une grande inspiration par le nez en utilisant l'abdomen pour gonfler les poumons. Retenez votre souffle pendant quelques secondes avant d'expirer en relâchant l'abdomen. Gonflez le ventre à chaque inspiration. Recommencez trois ou quatre fois jusqu'à sentir l'oxygène circuler dans votre organisme.

ATTENTION : vous pouvez vous sentir légèrement étourdi en effectuant l'exercice pour la première fois. Cette sensation est due à la quantité d'oxygène inhabituellement élevée apportée au cerveau. Arrêtez l'exercice et respirez normalement pendant cinq minutes.

Vous vous rendrez compte qu'en respirant profondément, votre corps entier profite du nouvel apport en oxygène tout en favorisant l'action de massage de l'estomac sur les organes internes de votre corps.

Il est recommandé de faire cet exercice respiratoire à tout moment dans Digital Love : en vous relaxant au son de la musique, en suivant la chromothérapie ou en faisant quelques mouvements de yoga. Vous tirerez ainsi le maximum de profit de la disquette Digital Love.

ASSISTANCE TECHNIQUE

En cas de problèmes d'ordre technique, comme un mauvais fonctionnement, veuillez contacter nos services d'assistance technique.

Technical Services
Mindscape International Ltd
Priority House
Charles Avenue
Burgess Hill
West Sussex RH15 9PQ
Angleterre
Telephone: +44 (0) 444 239600 (de 9h30 à 16h30 du lundi au vendredi)
Fax: +44 (0) 444 248996

Nous regrettons de ne pouvoir vous offrir d'astuces car notre service est uniquement réservé aux problèmes techniques.

Inhalt

Starten von Digital Love 35

Allgemeines 36

Musikvideo 39

Farbentherapie 39

Sprechgesang 43

Yoga 46

Atmung 48

Technischer Support 51

Starten von Digital Love

Zur Installation von Digital Love legen Sie die CD-ROM in das Laufwerk ein und verschaffen sich im Datei-Manager zunächst einen Überblick über den Inhalt. Führen Sie dann das Programm „dlsetup.exe“ aus. Die zum Betrieb von Digital Love notwendigen Dateien werden in das Verzeichnis „Windows\System“ kopiert, und im Programm-Manager wird eine Programmgruppe angelegt. Darin befinden sich zwei Symbole: Die Programmversion „Digital Love 16 Colours“ wurde für Standard-VGA-Karten mit 16 darstellbaren Farben entwickelt; „Digital Love 256 Colours“ ist eine Version für Geräte mit Super-VGA-Karte. Die beste Wiedergabequalität wird erzielt, wenn die Bildschirmauflösung auf 640 x 480 gesetzt wird. Digital Love ist auch bei höherer, jedoch nicht bei niedrigerer Auflösung lauffähig.

Windows muß für den CD-Audio-Betrieb eingerichtet sein. Das kann mit Hilfe des mit zum Lieferumfang von Windows gehörenden Media-Player-Programms geprüft werden. Verbinden Sie die Tonausgabebuchse des CD-ROM-Laufwerks mit einem Audio-Gerät, z. B. mit Kopfhörern, einer Stereoanlage oder Computer-Lautsprechern.

Achtung: Die Musik auf der Digital-Love-CD hat Standard-CD-Qualität und kann auf jedem CD-Player abgespielt werden. Die erste Spur enthält jedoch keine Musik, sondern Computerdaten und darf unter keinen Umständen auf einem Audio-Gerät gespielt werden, da dies irreparable Schäden an den Lautsprechern oder Kopfhörern zur Folge hätte. Aus diesem Grund sollte auch die Zufallsauswahlfunktion des CD-Players nicht verwendet werden.

Zum Starten des Programms doppelklicken Sie auf das entsprechende Digital-Love-Symbol. Daraufhin erscheint ein Titelbildschirm mit vier Nationalflaggen für die Benutzerführung in englischer, französischer, deutscher oder italienischer Sprache. Klicken Sie auf die gewünschte Sprache. Im anschließend angezeigten Hauptmenü wählen Sie durch Anklicken „Vorbereitung“ , „Musikvideo“ oder „Therapien“. Mit der Schaltfläche „Zurück“ wechseln Sie zum vorigen Menü zurück und mit „Beenden“ verlassen Sie das Programm.

Unter dem Menüpunkt „Vorbereitung" finden Sie eine vollständige Anleitung zur Bedienung aller Funktionen von Digital Love. Mit den Schaltflächen rechts neben dem Textblock können Sie nähere Informationen zu bestimmten Digital-Love-Teilen und ihrer Funktionsweise aufrufen.

DIGITAL LOVE

Allgemeines

Streß ist ein alltäglicher Faktor im Leben der meisten Menschen. Ob bei der Arbeit, zuhause oder auf Reisen, den Sorgen und dem Druck der modernen Welt kann man nur schwer entgehen. Durch die immer häufigere Arbeit am Computer, bei der der Benutzer gezwungen ist, oft stundenlang in angespannter Haltung zu sitzen, wird das Problem noch verschärft. Zwar ist ein gewisses Maß an Streß vonnöten, um aktiv und vital zu bleiben, ein Übermaß kann jedoch schwere Folgen haben. Jüngste medizinische Forschungsergebnisse weisen auf eine Verbindung zwischen andauerndem Streß und Krankheiten hin. Ob es sich um Depressionen, Impotenz, Schlaflosigkeit, Herzleiden oder Krebs handelt, Streß gilt als einer der erwiesenen Mitverursacher der Krankheit.

Das aus dem Englischen stammende Wort „stress" ist ursprünglich der Sprache des Maschinenbaus entlehnt, wo es die andauernde Wirkung innerer Spannungen auf einen physikalischen Körper bezeichnet. Der Grad an Streß, den ein Mensch vertragen kann, ehe es zu Gesundheitsschädigungen kommt, ist von Person zu Person verschieden und hängt von der Art, Intensität und Häufigkeit der Streßsituationen ab. Das Lampenfieber eines Schauspielers vor der Premiere oder die Nervosität eines Geschäftsmanns vor einer wichtigen Verhandlung unterscheiden sich vom Alltagsstreß der Büroarbeit oder des Straßenverkehrs. Trotz aller Unterschiede ist der vom Körper wahrgenommene Streß jedoch derselbe.

Streß als menschliche Erfahrung kann geistiger, seelischer oder körperlicher Natur sein; in allen Fällen wird er jedoch vom Körper als Bedrohung empfunden. Der Körper reagiert auf diese Bedrohung mit einer unmittelbaren Kampf- oder Fluchtbereitschaft, einer rein

instinktiven, physischen Reaktion zur Selbsterhaltung. Diese Reaktion beruht auf einer in Sekundenschnelle ablaufenden Folge physiologischer Reaktionen.

Bei Erkennung einer Bedrohung bewirkt das Gehirn eine Sensibilisierung der Sinnesorgane, wodurch alle äußeren Vorgänge mit besonders scharfer Wachsamkeit registriert werden. In der nächsten Phase bereitet sich der Körper auf eine aktive Reaktion vor. Das Gehirn gibt Hormone in den Blutkreislauf ab und sendet über das Nervensystem Signale an die einzelnen Organe. Diese Hormone bewirken im Gehirn die Ausschüttung weiterer Hormone (über den Hypothalmus und die Hirnanhangdrüse), welche ihrerseits die Nebennieren zur Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol veranlassen. Adrenalin bewirkt eine Beschleunigung der Atmung sowie eine Erhöhung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und des Blutzuckers, wobei der letztere in die Muskulatur geführt wird. Cortisol wandelt zur Energieversorgung der lebenswichtigen Organe Fett in Zucker um und erhöht das Gerinnungstempo des Blutes. Die vom Gehirn ausgeschütteten Endorphine führen ein Glücksgefühl herbei und reduzieren die Schmerzempfindlichkeit.

Zusätzlich zu der chemischen Reaktion reagiert auch das parasympathische System (zuständig für die Erhaltung verschiedener Körperfunktionen) mit der Umleitung von Blut und Nährstoffen von den inneren Organen an die Muskulatur, die Lungen und das Herz.

Der Körper befindet sich jetzt physisch und geistig in einem angespannten Zustand, bereit für alles, was da kommen mag. In den meisten Fällen wird jedoch die eigentliche Reaktion - der Kampf oder die Flucht - in der heutigen zivilisierten Gesellschaft unterdrückt. Von Zeit zu Zeit kann der Körper eine solche Situation verkraften, geschieht dies jedoch zu häufig, kehrt sich die Selbtsschutzreaktion um und beginnt den Körper anzugreifen. Die Erwartung verwandelt sich in starke Anspannung, was schließlich dazu führt, daß der Körper die den Streß verursachende Situation weniger gut meistern kann. Das Resultat ist noch mehr Streß, und so entsteht ein Teufelskreis.

In manchen Fällen läßt sich die Streßquelle (beispielsweise ein schwieriger Chef oder Terminzwänge) nur schwer beseitigen, doch meist kann man die Symptome bekämpfen und die gefährlichen Auswirkungen von Druck vermindern. Auch ist es möglich, eine Geisteshaltung zu erzielen, in der die entsprechende Situation oder Person nicht mehr als Bedrohung betrachtet wird. Mit Entspannungstechniken kann der Teufelskreis aus Lethargie und Depression, der zu immer größerer innerer Anspannung führt, durchbrochen werden.

MÜDIGKEIT UND STRESS BEEINTRÄCHTIGEN DIE ARBEITSFÄHIGKEIT.

ENTSPANNUNG IST MEHR ALS NICHTSTUN. Ja, Nichtstun kann sogar zu Streß beitragen. Digital Love enthält eine Reihe nützlicher Methoden, die bei der positiven Entspannung helfen. Sie werden angehalten, sich auf einige Grundtechniken, wie Atmungskontrolle oder Meditation, zu konzentrieren. Auf der einfachsten Ebene liefert Digital Love Ihnen eine Auswahl entspannender Musik und komplementärer Bilder, welche dazu dienen sollen, in Ihnen ein starkes Glücksgefühl hervorzurufen. Zudem sind einige spezifische Therapien enthalten, die Ihnen dabei helfen sollen, aktiv einen ausgeglichenen, entspannten Geisteszustand zu erreichen:

Farbentherapie

- Die Farbentherapie basiert auf den Chakras, d. h. den Energiepunkten des Körpers.

Sprechgesang

- Digital Love enthält verschiedene Mantras und Mandale-Symbole.

Yoga

- Die von einer 3D-Figur vorgeführten Übungen wurden speziell zur Milderung der durch ständiges Sitzen vor einem Computerbildschirm verursachten Verspannungen entwickelt.

Die folgenden Seiten enthalten einige Informationen und eine Einleitung zu den einzelnen Therapien sowie eine Beschreibung der korrekten Atemtechnik. Die Nutzen der

einzelnen Therapien werden noch gesteigert, wenn zugleich die richtige Atemtechnik angewendet wird. Zu gegebener Zeit wird Sie Digital Love immer wieder an die Atmung erinnern.

Wenn Sie dieses Handbuch gelesen haben, sollten Sie folgende Vorbereitungen treffen, bevor Sie mit Digital Love beginnen:

- Dunkeln Sie den Raum ab und schalten Sie nach Möglichkeit etwaiges Neonlicht aus, da das Flimmern die Frequenz des Computerbildschirms stören könnte.
- Lösen Sie enge Kleidung.
- Treffen Sie die erforderlichen Vorkehrungen, um Störungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit Kopfhörer, um der Musik zu lauschen.

Musikvideo

Wenn Sie versuchen, viele Dinge gleichzeitig zu tun, oder wenn Sie sich ständig über etwas Sorgen machen, fühlen Sie sich vermutlich konfus. Unter Umständen entwickelt sich auch eine gewisse Panik, die bewirkt, daß Sie mit den anstehenden Problemen weniger gut fertig werden. Der Musikvideoteil von Digital Love gibt Ihnen die Möglichkeit, quälende und bedrückende Gedanken zu verbannen. Wenn Sie sich vollkommen auf die Klänge und Bilder der Musikvideos konzentrieren, sollten Sie spüren, wie disharmonische Schwingungen langsam hinwegschmelzen. Die Musik und Bilder sollten durch den Körper resonieren und einen harmonischeren Zustand hervorrufen. Das Ansehen und -hören der Musikvideos ähnelt in vielerlei Hinsicht der Meditation: es ist eine altbekannte Form der Entspannung und Neubelebung.

Farbentherapie

Die Farbentherapie wird seit Jahrtausenden verwendet. Wissenschaftlich erläutert wurde sie jedoch erst im Jahre 1933 durch den hinduistischen Wissenschaftler Dinshah P. Ghadiali in seiner Veröffentlichung "The Spectro-Chrometry Encyclopaedia" (Spektrochromatische Enzyklopädie).

Farbe ist eine aus Schwingungen oder Wellenlängen bestehende Energieform. Die verschiedenen vom

Menschen wahrnehmbaren Farben sind Lichtwellen des sichtbaren Spektrums mit unterschiedlichen Frequenzen. Die Farbentherapie funktioniert nach dem Prinzip, daß die Schwingungen den Gesundheitszustand des Körpers beeinflußen können. Gemäß der zugrundeliegenden Theorie vibrieren menschliche Zellen mit einer bestimmten Frequenz. Jeder Körperteil hat eine andere Schwingungsrate und somit eine andere Farbe, welche sich mit dessen Gesundheitszustand verändert.

Eine unter dem Namen Kirlian-Fotografie bekannte Technik hat gezeigt, daß alle Materie (alles Sichtbare) ein aus Farbschwingungen bestehendes elektromagnetisches Feld (auch Aura genannt) erzeugt. Dichte Stoffe, wie z. B. Mineralien, strahlen leuchtende Farben ab, Steine zeigen Weiß mit einem Rotstich und Farben produzieren einen Goldton. Die Aura von Tieren ist in der Hauptsache blau, während die Aura von Menschen mehrfarbig ist.

Manche Menschen behaupten, die Aura ohne technische Hilfsmittel sehen zu können. Auch heißt es, Blinde könnten die Aura durch Berührung fühlen. Die vom menschlichen Körper ausgestrahlte Aura besteht aus einem inneren Band, welches die Körperkonturen umgibt, und einem äußeren, schwächeren Band, das nach außen hin verblaßt. Die menschliche Aura strahlt nicht nur sämtliche Farben des Spektrums ab, sondern enthält auch Energiemuster. Bei gesunden Menschen sind die Energiemuster ausgeglichen und die Farben harmonisch.

Bei der Farbentherapie wird der Gesundheitszustand eines Menschen anhand einer Beschreibung seiner Lebensweise sowie anhand von Symptomen im Zusammenhang mit dem Aussehen seiner Aura beurteilt. Wenn ein Teil des Körpers angeschlagen oder krank ist, paßt die Farbe der Aura an dieser Stelle nicht mehr zum Rest der Aura. Stimmung, Ernährung, emotionale Stabilität und auch die Gesundheit wirken sich angeblich auf die Aura aus. Die Anwendung reiner Farben auf die betroffene Person bzw. den betroffenen Körperteil soll das Gleichgewicht und damit das Wohlbefinden wiederherstellen. Wenn ein Mensch z. B. lustlos und lethargisch ist, wird durch eine Behandlung mit roter Farbe der Energiestrom im Körper stimuliert und neu

belebt. Die Farbentherapie sollte jedoch nicht nur als Behandlung für Streß- und Krankheitssymptome betrachtet werden. Vielmehr dient sie allgemein der Stärkung von Körper und Geist. Interessanterweise sind Krankenzimmer, in denen sich Patienten nach einer schweren Operation erholen sollen, häufig grün gestrichen. Grün hat bekannterweise beruhigende, spirituelle Eigenschaften.

Seit Jahrtausenden praktiziert die östliche Medizin eine Farbentherapie, die auf den Chakras, d. h. wesentlichen Energiepunkten des Körpers, basiert. Digital Love verwendet sechs der wichtigsten Chakras, die alle eine Farbe des Spektrums einem Bereich des Körpers zuordnen (s. das links abgebildete Diagramm). Jedes Chakra besteht aus einem Paar: dem größeren Chakra, das im Außenband der Aura liegt, und dem geringeren Chakra, das im inneren Band, nahe dem Körper, liegt. Die geringeren Chakras sollen einer Linie rotierender Scheiben gleichen, welche eine Lichtsäule bilden. Jedes Chakra enthält zwar alle Farben des Spektrums, es wird jedoch nur die hervorstechende Farbe angezeigt. Es heißt, daß die Chakras gemeinsam einen Brennspiegel bilden, der über die Aura Farbschwingungen von außerhalb des Körpers aufnimmt und diese Energie als Farbe durch ein Netz von Verbindungen zwischen den Chakras und dem Körper an die entsprechenden geschwächten Organe und Körperteile weiterleitet.

Verschiedene Therapeuten fanden Kombinationen von Komplementärfarben hilfreich, um das für das Wohlbefinden wichtige Gleichgewicht wiederherzustellen. Digital Love verwendet einen besonderen Satz Farbmuster, der von Farbentherapeuten entwickelt wurde und die Lichtstrahlen bündeln soll, so daß der Anwender den optimalen Nutzen daraus ziehen kann.

Die Farbentherapie in Digital Love verwendet allgemein gebräuchliche Assoziationen von Farben und Behandlungen:

Rot für Lethargie
Rot dient zusammen mit seiner Komplementärfarbe Türkis der Belebung und der Wiedererlangung der

Lebenskraft und wird gewöhnlich bei Lethargie, Impotenz und Schläfrigkeit verordnet.
Vorsicht: Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, daß eine längere Behandlung mit Rot den Blutdruck erhöhen kann. Die Therapie sollte nicht länger als 10 Minuten pro Tag durchgeführt werden.

Orange für Pessimismus
Orange dient zusammen mit seiner Komplementärfarbe Blau der Aufmunterung und Erzeugung von Optimismus. Wird gewöhnlich bei Depressionen und Niedergeschlagenheit verordnet. Orange ist weniger intensiv als Rot und kann daher häufiger verwendet werden.

Gelb für geistige Blockierungen
Gelb dient zusammen mit seiner Komplementärfarbe Violett der Stimulation und Inspiration. Gewöhnlich bei geistiger Blockierung und intellektueller Apathie sowie gegen Hauterkrankungen und Arthritis verordnet.

Grün für Anspannung
Grün dient zusammen mit seiner Komplementärfarbe Magenta dem Gleichgewicht und der Harmonie. Grün ist die Farbe der Stabilität und Ausgeglichenheit, da sie sich in der Mitte des sichtbaren Spektrums befindet. Grün wird bei Streß, emotionaler Unausgeglichenheit, Kopfschmerzen und Ängsten verordnet.

Blau für übermäßigen Streß
Blau dient zusammen mit seiner Komplementärfarbe Orange der Beruhigung und Entspannung. Die Behandlung mit Blau kann den Blutdruck senken. Blau wird gewöhnlich bei übermäßigem Streß, hohem Blutdruck und Aggressionen verordnet.

Violett für Überaktivität
Violett wird zusammen mit seiner Komplementärfarbe Gelb für Frieden und Zufriedenheit verwendet. Violett wird gewöhnlich bei leichtem Streß, emotionaler Unausgeglichenheit, Überaktivität und Schlaflosigkeit verordnet.

Zur Anwendung der Farbentherapie wählen Sie einfach aus der Chakraliste im Farbentherapiemenü den gewünschten Punkt. Wenn Sie den Raum noch nicht

abgedunkelt haben, sollten Sie dies jetzt nachholen. Wenn möglich sollten im Bereich des Bildschirms und in Ihrer Umgebung keine starken Farben sein. Sie sollten ca. einen Meter vom Bildschirm entfernt sitzen, und die Farben auf sich einwirken lassen, während Sie der Musik lauschen. Stellen Sie sich vor, wie die Farben in Ihren Körper fließen und Sie mit Wärme und Zufriedenheit füllen. Auf manche Menschen hat diese Behandlung sehr schnell eine starke Wirkung. Bei anderen kann es mehrere Sitzungen dauern, bis sich der günstige Einfluß bemerkbar macht. Es wird davon abgeraten, diese Therapie mehr als einmal pro Tag anzuwenden.

Sprechgesang

Der Sprechgesang ist eine der ältesten und etabliertesten Formen der Meditation. Er wird überall auf der Welt in einer Vielzahl von Formen praktiziert und stellt einen wesentlichen Bestandteil von Religionen wie z. B. dem Buddhismus dar.

Töne sind wie Farben eine Form von Energie, die aus Schwingungen bzw. Wellenlängen besteht. Der Sprechgesang basiert auf dem Glauben, daß die Wellenlängen oder Töne bestimmter Wörter, welche während der Meditation wiederholt werden, den Menschen in einen höheren Bewußtseinszustand versetzen können und durch die Resonanz der Schwingungen eine erholsame Wirkung auf den gesamten Körper haben. Die Wiederholung dient zur Konzentration auf einen Punkt, was für die Meditation hilfreich ist, während die symbolische Bedeutung und die den Tönen inhärente Energie sich mit den Gedankenmustern des Menschen verbinden sollen, um, auf der höchsten Stufe, reine Gedanken zu erzeugen. Dieser Zustand, in dem jeglicher Sinn für Bedeutung verschwindet, führt zu einem Zustand der Einheit, welcher das wahre Ziel der Meditation ist: Stille. Wenn ein Mensch diesen Seinszustand erreichen kann, ist er vollkommen entspannt.

Digital Love bietet die Möglichkeit zur Meditation mit den bei Yoga-Übungen verwendeten Mantras. Mantras sind Formeln in Sanskrit (Sanskrit ist eine der ältesten bekannten Sprachen und den Hindus in Indien heilig), die

aus einzelnen Lauten oder auch ganzen Sätzen bestehen. Die bei den Sprechgesängen von Digital Love verwendeten Beispiele sind Saguna-Mantras. Das berühmteste Mantra ist AUM, welches für die Hindus der heiligste Laut ist. Sanguna-Mantras sollen negative Eigenschaften ausgleichen und zu kreativen Gedanken verhelfen. AUM umfaßt eine ganze Philosophie, die auf verschiedenen Ebenen wirkt und den ewigen Daseinskreislauf betrifft. Durch die Zusammenführung aller Aspekte des Lebens - das alltägliche Leben, die Träume, die Ängste und das Ursache-Wirkung-Verhältnis zwischen ihnen - agiert der Ton als Dreieinigkeit. Es soll zur Erkenntnis und Aufnahmebereitschaft verhelfen und damit Ängste und Sorgen zerstreuen.

Jedes Mantra wird von einem Mandala begleitet. Mandalas sind komplexe spirituelle Bilder, die starke magische Eigenschaften aufweisen sollen. Sie werden von vielen Religionen seit Jahrhunderten als Quelle der Weisheit, Energie und Inspiration verwendet.

Die bei den Sprechgesängen in Digital Love verwendeten Mandalas sind Yantras (dem Ursprung nach ebenfalls Sanskrit), d. h. traditionelle Meditationsbilder, die zur Konzentration und Beruhigung dienen. Yantras bestehen aus einfachen geometrischen Formen, die universelle Gesetze symbolisieren und als visuelles Gegenstück der Mantras betrachtet werden können. Die von Hans Jenny entwickelte Wissenschaft „Cymatics" hat dies in Experimenten zur Erforschung der Umwandlung von Tönen in ihr visuelles Gegenstück gezeigt. Bei Experimenten mit dem Mantra AUM entstand eine mit Kreisen und Dreiecken gefüllte Kreisform. Die bei den Sprechgesängen in Digital Love verwendeten Yantras entsprechen nicht direkt den begleitenden Mantras, sind jedoch für sich gesehen eine wirkungsvolle Hilfe bei der Meditation. Eines der Yantras ist zur Verwendung mit Ihren eigenen Affirmationen (siehe Beispiele weiter unten) unbesetzt.

Bevor Sie mit dem Sprechgesang beginnen, sollten Sie eine aufrechte Position einnehmen: Sie können entweder auf einem Stuhl oder im Schneidersitz sitzen oder knien, je nachdem, was für Sie am bequemsten ist. Für die

Mantras sollten Sie Ihre niedrigste natürliche Stimmlage verwenden. Der Ton sollte tief aus dem Bauch kommen. Versuchen Sie sich vorzustellen, daß er unterhalb des Nabels erzeugt wird. Konzentrieren Sie sich bei der Bildung der Laute auf die Bewegung der Zunge und der Mundes. Dies fokusiert das Gehör und sorgt dafür, daß sich der gesamte Körper mit dem Mantra füllt. Versuchen Sie den Sprechgesang mit der Atmung zu koordinieren, so daß die Töne gleichförmig sind. Mit etwas Übung erfolgt diese Koordination automatisch.

Manche Menschen fühlen sich anfänglich beim Sprechgesang recht befangen, selbst wenn sie allein sind. Dies verliert sich jedoch, wenn sie völlig in dem Prozeß aufgehen und die günstigen Auswirkungen der im Körper resonierenden Schwingungen fühlen.

Im folgenden werden drei Mantras aufgeführt. Die Worte müssen korrekt ausgesprochen werden, um eine wohl ausgeglichene Wirkung zu erzielen. Wenn nötig, wird daher eine Aussprachehilfe gegeben. Das vierte Yantra ist für Ihre eigene Affirmation unbelegt.

Rotes Feld
Aum - (Ohm)
Dieses Mantra ist dem Wesen nach eher abstrakt. Es dient als Mittel zur Verbindung mit den ewigen Gesetzen des Kosmos bzw. des Absoluten und wird zum Erzielen von Verständnis und Selbsterkenntnis verwendet.

Blaues Feld
Om Namo Narayanaya
Dieses Mantra verkörpert den männlichen Aspekt von Harmonie und Gleichgewicht. Es wird gesungen, um in schweren Zeiten Stärke zu schöpfen und wieder zur Harmonie im Leben zu finden.

Gelbes Feld
Om Aim Sarawatyai Namah - (ohm aim sah-rah-swht-jai nah-mah)
Dieses Mantra ist die feminine Manifestation von schöpferischer Energie und Weisheit. Es wird häufig von Künstlern und Musikern verwendet. Dient der Inspiration.

Grünes Feld
Hierbei handelt es sich um ein OM-Yantra, daß Sie mit Ihren eigenen Affirmationen verwenden können. Affirmationen sind positive Aussagen über die eigene Person in Form von einfachen wiederholten Sätzen bzw. Satzreihen, wie zum Beispiel:

Ich bin zuversichtlich.
Ich bin nicht nervös.
Ich bin bei der Arbeit entspannt.
Ich bin glücklich.

Ziel dieses Yantras ist das Eingehen der Aussagen in das Unterbewußtsein, wo sie negativen Gefühle, welche oft ein Symptom für Streß, Sorgen und Ermattung sind, entgegenwirken. Die oben aufgeführten Affirmationen sind nur Vorschläge. Sie können alle Ängste und Wünsche auf diese Weise anpacken. Achten Sie nur darauf, daß die Aussagen einfach und präzise sind.

Yoga

Yoga entwickelte sich in Indien vor mehr als 2500 Jahren aus der hinduistischen Philosophie heraus und wird seit der Zeit auf dem indischen Subkontinent praktiziert. In der westlichen Welt war Yoga zwar bekannt, Popularität erhielt es jedoch erst in den sechziger Jahren dieses Jahrhunderts, als es als wirksame Methode zur Bekämpfung von Streß und streßbezogenen Krankheiten und Symptomen erkannt wurde.

Das Wort Yoga ist Sanskrit und bedeutet „vereinigen". Wie das Wort schon besagt, handelt es dabei um ein holistisches System, welches eine ganze Lebensphilosophie umfaßt und die physische, mentale und spirituelle Entwicklung fördert. Durch Körperertüchtigung, Meditation und Lebensweise bietet Yoga eine Mittel, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu erhalten, was zu einem Gefühl des Wohlergehens und der Zufriedenheit führt. Innerhalb des religiösen Rahmens wird Yoga zur Befreiung von jenen Aspekten der Persönlichkeit verwendet, welche den Menschen von der Erzielung einer spirituelleren Betrachtungsweise der Welt ablenken. Zu diesen Aspekten gehören Unkenntnis des wahren Wesens seiner selbst, Ichbezogenheit, Abhängigkeit, Aversion und

Angst vor dem Unbekannten. Es müssen acht Stufen durchlaufen werden, um den Pfad zur totalen Befreiung zu überwinden:

Yama	- Enthaltsamkeit – moralisches Verhalten wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Keuschheit und das Fehlen von Habgier.
Niyama	- Observanz – Reinigung des Selbst durch Studium und Disziplin
Asanas	- Übung von Yoga-Stellungen
Pranayama	- Praktizierung der Yoga-Atemtechnik
Pratyahara	- Abschalten der Sinne – Befreiung des Geistes
Dharana	- Konzentration
Dhyana	- Meditation
Samadhi	- Kontemplation

Die in der westlichen Welt gebräuchlichsten Praktiken sind die Haltungsübungen (Asanas) und die Atemtechniken (Pranayama), welche sich auch ohne Verständnis der zugrundeliegenden Philosophie als ausgesprochen nützlich zum Abbau von Ängsten und zur Entspannung erwiesen haben. Die regelmäßige Durchführung von Yoga-Übungen steigert Kraft und Flexibilität des Körpers und verbessert die Blutzirkulation und auch die Konzentration. Aufgrund der erwiesenen Ergebnisse ziehen immer mehr Mediziner alternative Methoden zur Behandlung verschiedener Krankheiten in Betracht. Yoga wird heute als wirksame Therapie bei Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Rheuma, Arthritis, Menstruationsbeschwerden und Migräne anerkannt.

Die Yoga-Übungen in Digital Love wurden speziell zur Milderung der durch ständiges Sitzen verursachten körperlichen Belastung entworfen. Der menschliche Körper ist auf viel Bewegung ausgelegt. Die Muskulatur erfordert regelmäßige Dehnung und Kontraktion, um gesund zu bleiben. Viele am Computer oder Schreibtisch arbeitende Menschen sitzen oft stundenlang in einer starren, häufig gekrümmten Position. Dies verursacht Muskelermüdung, da die Rücken- und Halsmuskulatur in ein- und derselben Stellung gehalten werden, wodurch sich in den betreffenden Muskeln giftige Substanzen aufbauen. Die Folgen sind Kopf-, Augen- und Rückenschmerzen.

Im Yoga-Teil in Digital Love sollen Sie eine Reihe von Dehnungsübungen ausführen, welche dem Abbau von Spannungen in Nacken, Rücken, Armen und Brust dienen. Bevor Sie mit den Übungen beginnen, überprüfen Sie bitte, ob Ihre Sitzposition der von der Figur im Vorbereitsungsteil der Disk vorgeführten Position entspricht. Setzen Sie sich auf den vorderen Teil des Stuhls, wobei das Gewicht auf die Gesäßknochen verlagert wird. Ihre Füße sollten parallel und in Hüftbreite leicht vor den Knien flach auf dem Boden stehen. Die Knie sollte ebenfalls in Hüftbreite und leicht unterhalb der Hüften sein.

Ziehen Sie die Schultern zurück und lassen Sie die Arme lose seitlich hängen. Diese Haltung sollte es Ihnen erleichtern, das Becken in einer aufrechten, zentralen Position zu halten.

Folgen Sie jetzt einfach den Bewegungen der Figur auf dem Bildschirm. Die Übung dauert ca. 7 Minuten, wonach Sie sich erfrischt und belebt fühlen sollten. Verwenden Sie die in diesem Handbuch unter Atmung beschriebene Atemtechnik, und versuchen Sie, die Atemzüge mit dem Bewegungsrhythmus der Yoga-Übungen zu synchronisieren. Atmen Sie z. B. ein, wenn Sie die Schultern heben und aus, wenn Sie sie senken.

Yoga-Übungen sollten langsam und vorsichtig ausgeführt werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Bei Nackenübungen ist besondere Vorsicht geboten. Die Übungen sollten nicht nach einer schweren Mahlzeit durchgeführt werden.

VORSICHT: Führen Sie niemals für Sie schmerzhafte Bewegungen aus, insbesondere wenn Sie körperliche Ertüchtigung nicht gewohnt sind. Sollten Sie an Ihrer Fähigkeit zur Ausführung der Übungen zweifeln, so konsultieren Sie bitte zuerst einen Arzt.

Atmung

Die Atmung ist ein instinktives, unwillkürliches Verfahren, bei dem durch die Nase oder den Mund Luft in die Lungen gesogen wird. Hierfür werden zwei Muskulaturen verwendet: das Zwerchfell, welches unterhalb der Lungen liegt, und die Interkostalmuskeln, die zwischen den die

Lungen umgebenden Rippen liegen. Wenn diese Muskeln kontrahieren, dehnen sich die Lungen, und es entsteht ein Vakuum, welches das Einsaugen der Luft zur Folge hat. Lockern sich die Muskeln wieder, sinken die Lungen zusammen, wodurch die Luft nach außen gestoßen wird. Die Muskeln kontrahieren erneut und der Kreislauf wird fortgesetzt.

Die Funktion der Atmung besteht in der Versorgung des Blutes mit Sauerstoff und im Ausstoßen von Kohlendioxyd, dem Abfallprodukt der in den Zellen freigesetzten Energie. Der Austausch findet in kleinen Lungenbläßchen mit dem Namen Alveolen statt. Die Alveolen sind von einem Netz winziger Blutgefäße oder Kapillare umgeben. Der mit der Luft eingeatmete Sauerstoff wird im Blut absorbiert, während das Kohlendioxyd in die Luft abgegeben und mit dem Ausatmen aus dem Körper ausgestoßen wird. Diesen Vorgang nennt man Gasaustausch.

Damit der Körper optimal funktionieren kann, ist eine ausreichende Sauerstoffzirkulation unerläßlich. Sauerstoff wird nicht nur für die Erzeugung von Energie benötigt, er dient dem Blut auch zur Eindämmung von Infektionen und dem Gehirn zur Erhaltung eines klaren, wachen Zustands. Zudem verhindert er eine gefährliche Anstauung von Kohlendioxyd. Die meisten Menschen atmen, ohne darüber nachzudenken, und nutzen dabei nur die halbe Lungenkapazität, was zur Folge hat, daß nicht genügend Sauerstoff von den Alveolen absorbiert wird. Dies kann zu einem Übermaß an Kohlendioxyd führen, welches wieder im Blut aufgenommen wird. Die Folge ist ein Gefühl der Abgeschlafftheit und Lethargie.

Wenn man der Atmung mehr Aufmerksamkeit schenkt, kann man lernen, tiefer und effizienter zu atmen, so daß Körper und Geist optimal funktionieren können. Dies vermindert Streß und fördert das Wohlbefinden.

Eine korrekte Atmung ist die Grundlage aller Entspannungstechniken und zum Erreichen höherer Ebenen der Meditation und Kampfsportarten unerläßlich. Die im folgenden beschriebene Atemtechnik dient der Versorgung des Blutes mit mehr Sauerstoff.

Atemtechnik
Grundlage der Atemkontrolle ist die Verwendung der Bauchmuskulatur beim Atmen. Setzen Sie sich zur Überprüfung der eigenen Atmung aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie die Hände unterhalb des Brustkorbs auf den Bauch. Halten Sie die Schultern still: sie sollten sich nicht mit der Atmung heben. Atmen Sie tief durch die Nase ein, und verwenden Sie die Bauchmuskulatur zur Dehnung der Lungen. Halten Sie den Atem für einige Sekunden, und entspannen Sie dann die Bauchmuskeln, so daß die Luft ausgestoßen wird. Bei jedem Einatmen sollten Sie spüren, wie sich Ihr Bauch ausdehnt. Wiederholen Sie diesen Vorgang drei- bis viermal, bis Sie sich des Sauerstoffstroms in Ihrem Körper bewußt sind.

VORSICHT: Beim erstmaligen Üben der tiefen Atmung kann bei manchen Menschen ein leichtes Schwindelgefühl auftreten, welches durch die ungewohnte Sauerstoffmenge im Gehirn bedingt ist. In diesem Fall ist das tiefe Atmen für ca. fünf Minuten zu unterbrechen.

Bei regelmäßiger Übung der tiefen Atmung profitiert mit der Zeit der gesamte Körper von der erhöhten Sauerstoffzufuhr in alle Bereiche des Körpers sowie von der durch die Bewegung der Bauchmuskulatur bewirkten Massage der inneren Organe.

Digital Love möchte Sie dazu bringen, immer und überall richtiges Atmen zu üben, und die Technik der tiefen Atmung zu benutzen, sei dies beim entspannten Hören von Musik, bei der Farbentherapie oder besonders bei den Yoga-Übungen. Auf diese Weise ziehen Sie aus Ihrer Digital-Love-Disk den größtmöglichen Nutzen.

TECHNISCHER SUPPORT

Sollten Sie mit diesem Produkt Schwierigkeiten technischer Art haben (z. B. Probleme beim Starten), so wenden Sie sich bitte an unsere Technical-Services-Abteilung.

Technical Services
Mindscape International Ltd
Priority House
Charles Avenue
Burgess Hill
West Sussex RH15 9PQ
England
Telefon: +44 (0) 444 239600 (09.30 to 16.30 GMT Montag bis Freitag)
Fax: +44 (0) 444 248996

Dieser Kundendienst ist ausschließlich für technische Schwierigkeiten zuständig, so daß wir Ihnen leider keine Tips und Hinweise zum Spiel geben können.

Indice

Avvio 53

Informazioni generali 54

Video musicale 57

Terapia dei colori 57

Intonazione di litanie 60

Yoga 63

Controllo della respirazione 66

Assistenza tecnica 68

Avvio di Digital Love

Per installare Digital Love, inserire il CD-ROM nell'unità e visualizzare il contenuto in File Manager. Eseguire il programma "dlsetup.exe". Alcuni file necessari per l'esecuzione di Digital Love verranno copiati nella directory "Windows\System" e verrà creato un gruppo di programma nel Program Manager. Questo contiene due icone. "Digital Love 16 Colours" è una versione ideata per essere eseguita su schede VGA standard che visualizzano 16 colori. "Digital Love 256 Colours" è ideato per essere eseguito su un computer con una scheda Super VGA. Per migliori risultati, impostare la risoluzione di visualizzazione su 640 x 480. Digital Love funziona con risoluzione superiori, ma non inferiori.

Accertarsi che Windows sia impostato per eseguire CD Audio. Questo può essere verificato utilizzando il programma Media Player fornito con Windows. Collegare l'output sonoro dell'unità CD-ROM ad un dispositivo quali le cuffie, Hi-Fi o gli altoparlanti del computer.

Attenzione: la musica di Digital Love è CD Audio standard e può quindi essere eseguita su qualsiasi lettore di CD. Tuttavia, la prima traccia (traccia 1) contiene dati di computer e non deve essere assolutamente ascoltata su dispositivi audio. Ne potrebbero conseguire danni irreparabili agli altoparlanti o alle cuffie. Si dovrebbe evitare l'utilizzo della funzione casuale sul lettore CD.

Per eseguire Digital Love fare doppio clic sull'icona relativa al sistema. Appare lo schermo dei titoli che mostra quattro icone di bandiere che rappresentano le versioni inglese, francese, tedesca e italiana. Fare clic sulla bandiera della lingua desiderata e apparirà la pagina del menu principale. Fare clic una volta su ognuno degli elementi del menu per selezionare le informazioni di preparazione, i video musicali e le terapie. Utilizzare il pulsante di ritorno per tornare al menu precedente e il pulsante di abbandono per uscire.

Le informazioni di preparazione forniscono istruzioni complete sul funzionamento di tutte le parti di Digital Love. Utilizzare i pulsanti nella parte destra del blocco di

testo per selezionare le informazioni su parti specifiche di Digital Love e sul loro funzionamento.

DIGITAL LOVE

Informazioni generali

Per la maggior parte delle persone lo stress appartiene alla vita di tutti i giorni. Al lavoro, a casa o in viaggio è difficile evitare ansie e tensioni del mondo moderno. Questi problemi sono accompagnati dall'uso sempre maggiore dei computer, che richiedono agli utenti di trascorrere tempi prolungati in una posizione statica.

È stato provato come, se da una parte un certo livello di stress contribuisce a tenerci attivi e pieni di vita, troppo stress può recare danni alla salute. Recenti ricerche mediche hanno suggerito un nesso tra lo stress prolungato e le malattie. Dalla depressione, impotenza e insonnia alle malattie cardiache e al cancro, lo stress viene riconosciuto come un fattore che contribuisce notevolmente alle malattie.

Il termine 'stress' deriva dal mondo dell'ingegneria e descrive i cambiamenti risultanti da forze interne tollerate ogni giorno da una struttura. La quantità di stress in varie forme che un individuo può tollerare prima di soffrire varia da persona a persona e dipende dal tipo, intensità e frequenza dello stress. Per esempio il nervosismo della prima di un attore o l'ansia di un uomo di affari durante una presentazione saranno diversi dallo stress di persone in ambienti di ufficio o nel traffico di ogni giorno. Tuttavia, nonostante la variazione lo 'stress' sperimentato dal corpo umano è lo stesso.

Lo stress come esperienza umana può essere mentale, emotivo o fisico, ma in tutti i casi viene percepito dal corpo come una minaccia. Il corpo reagisce a questa minaccia con una risposta immediata "combatti o fuggi", una reazione fisica puramente istintiva per la propria salvaguardia. Questa risposta concerne una serie complessa di cambiamenti fisiologici che hanno luogo in pochi secondi.

Una volta individuata la minaccia, il cervello amplifica le informazioni elevando tutti i sensi in modo che diventino

estremamente sensibili a tutto quello che accade. Nella fase successiva il corpo si prepara ad agire. Il cervello libera ormoni nel flusso sanguigno e simultaneamente invia segnali tramite il sistema nervoso alle parti del corpo interessate. Questa prima serie di ormoni stimola la liberazione di altri ormoni dal cervello (l'ipotalamo e la ghiandola pituitaria) nel flusso sanguigno che a sua volta innesca le ghiandole surrenali, sopra il fegato, per rilasciare gli ormoni adrenalina e cortisone. L'adrenalina ha l'effetto di accelerare la velocità di respirazione, aumentando il battito cardiaco e aumentando la pressione sanguigna oltre ad aumentare la quantità di zucchero nel sangue, che viene portata ai muscoli. Il cortisone trasforma il grasso immagazzinato in zucchero per fornire agli organi vitali una forma immediata di energia e accelera la velocità di coagulazione del sangue. Un'altra serie di ormoni chiamati endorfine, rilasciati dal cervello, induce una sensazione di euforia e riducono la sensazione corporea di dolore.

Oltre a questa risposta chimica, il sistema nervoso parasimpatico (responsabile di varie altre funzioni del corpo) risponde deviando parte del rifornimento del sangue e dei nutrienti dagli organi interni a muscoli, polmoni e cuore.

Il corpo è ora in uno stato eccitato sia fisicamente che mentalmente, pronto a tutto. Ma nella maggior parte dei casi la risposta finale, l'azione, il combattimento o la fuga, viene soppressa, dato che siamo individui civili. Il corpo può tollerare questa situazione ogni tanto, ma se avviene frequentemente il risultato è che la risposta autoprotettiva diventa aggressiva e inizia ad attaccare il corpo. L'aspettativa diventa tensione, ansia e incapacità di rilassarsi, quindi diminuisce la capacità del corpo di affrontare le situazioni che sono state cause primarie dello stress. Ne deriva uno stress ancora maggiore e quindi si crea un circolo vizioso.

Benché in molte circostanze sia difficile rimuovere la fonte dello stress, come un capoufficio severo o una scadenza imminente, è possibile non solo alleviare i sintomi e ridurre l'impatto nocivo dell'ansia, ma anche raggiungere il giusto stato mentale in modo tale che quella situazione o quella

persona non venga percepita come minaccia. Le tecniche di rilassamento possono venire applicate per aiutare ad interrompere il ciclo vizioso di letargia e depressione che conduce ad un aumento di tensione, ma che anche aiuta l'individuo a non reagire affatto alla situazione.

È IMPOSSIBILE LAVORARE BENE QUANDO SI È STANCHI E STRESSATI.

IL RILASSAMENTO È QUALCOSA DI PIÙ DEL NON FAR NIENTE. Anzi, il non far niente può contribuire allo stress. Digital Love comprende diversi metodi utili per un rilassamento positivo. Incoraggia a concentrarsi sulle tecniche di base quali il controllo della respirazione e la meditazione. Al livello più elementare fornisce una selezione di musica di rilassamento e di immagini complementari che aiutano ad immergersi in un profondo senso di beatitudine. Inoltre sono incluse alcune terapie specifiche che aiutano a partecipare attivamente alla ricerca di uno stato equilibrato e rilassato:

Terapia dei colori

- basata sui punti chakra o energia del corpo

Intonazione di litanie

- unitevi in una selezione di mantra con antichi simboli mandala

Yoga

- seguite gli esercizi mostrati da una figura tridimensionale ideata specificamente per liberare le tensioni associate all'essere seduti davanti allo schermo di un computer

La pagine seguenti forniscono un'introduzione e uno sfondo di base per ognuna delle terapie inclusa una sezione sul controllo della respirazione che descrive una tecnica per una corretta respirazione. Gli effetti benefici delle terapie saranno maggiori se il controllo della respirazione si applica allo stesso tempo. Digital Love ve lo ricorderà nel momento giusto.

Dopo avere letto questo manuale e prima di cominciare Digital Love si consiglia di effettuare le seguenti operazioni:

- Abbassare le luci della stanza e, se possibile, spegnere le luci fluorescenti perché il tremolio che producono influisce sulla frequenza dello schermo del computer
- Slacciare abiti stretti
- Assicurarsi di non venire disturbati
- Se possibile, usare cuffie per ascoltare la musica

Video musicale

Quando si cerca di affrontare diverse cose allo stesso momento o quando si è preoccupati in continuazione, ci si sente probabilmente molto confusi. Si iniziano ad avere timori e si diventa meno efficienti nel gestire la situazione. La sezione del video musicale di Digital Love fornisce l'opportunità di allontanare dalla vostra mente pensieri stressanti. Concentrandovi solamente sui suoni e sulle immagini della sezione Video musicale, sentirete svanire le vibrazioni discordanti di ansia. La musica e le immagini sono state realizzate per risuonare in tutto il corpo producendo uno stato di essere più armonioso. Sotto molti aspetti guardare ed ascoltare i video musicali è come meditare: una forma ben affermata di rilassamento e ringiovanimento.

Terapia dei colori

Il colore è stato utilizzato per scopi terapeutici per migliaia di anni ma fu spiegato scientificamente nel 1933 da uno scienziato induista, Dinshah P Ghadiali, nella sua pubblicazione The Spectro-Chrometry Encyclopaedia.

Il colore è una forma di energia formata da vibrazioni e lunghezze d'onda. I colori diversi che percepiamo sono le onde luminose dello spettro visibile che vibrano a frequenze diverse e la terapia del colore si basa sul principio secondo il quale queste frequenze possono influire sullo stato di salute del corpo. Questo è basato sulla teoria che, come le cellule umane vibrano a certe frequenze, ogni parte del corpo ha una velocità diversa di vibrazione e quindi un certo colore che varia secondo il suo stato di salute.

Una tecnica chiamata fotografia Kirlian ha dimostrato che tutta la materia (tutto ciò che è visibile) produce un campo elettromagnetico o un alone formato dalle vibrazioni dei colori. La materia densa, come i minerali, emana colori

molto forti; le rocce visualizzano il bianco con una tinta magenta mentre le piante producono un colore dorato. Gli aloni degli animali sono prevalentemente blu e gli uomini hanno aloni multicolori.

Alcune persone affermano di essere in grado di vedere aloni senza mezzi tecnici e si ritiene che alcune persone cieche siano in grado di individuarli al tatto. Il corpo umano emana un alone che consiste di una fascia interna che delimita il corpo e una esterna, più chiara, che scolorisce verso l'esterno. Oltre ad emanare tutti i colori dello spettro, l'alone che circonda un essere umano contiene forme di energia. Queste forme di energia sono in equilibrio e i colori in armonia quando una persona è in buona salute.

Nella terapia del colore la diagnosi dello stato di salute di una persona viene verificata in base alla descrizione dello stile di vita e dei sintomi insieme all'aspetto dell'alone dell'individuo. Se una determinata parte o un organo del corpo è spossato o ammalato, allora il colore che lo circonda sarà senza coordinazione rispetto al resto dell'alone. Apparentemente oltre alla salute l'umore, il regime alimentare, la stabilità emotive possono influire sull'alone. Si suppone che l'applicazione di colori puri alla persona o alla parte del corpo interessata, riporti l'equilibrio e ripristini lo stato di benessere. Per esempio, se una persona è svogliata e letargica l'esposizione al colore rosso stimolerà e rivitalizzerà il flusso di energia nel corpo che è stato depresso. L'uso della terapia del colore, tuttavia, non dovrebbe essere solo considerata come una terapia dei sintomi di stress o malattia, dal momento che è in generale un modo per stimolare e rafforzare il corpo e lo spirito. È interessante notare per esempio che le stanze degli ospedali in cui le persone si stanno riprendendo da grosse operazioni sono spesso pitturate di verde, un colore conosciuto per le sue qualità calmanti e spirituali.

Uno dei metodi più vecchi della terapia del colore praticati nella medicina orientale è basato sui chakra o punti di energia essenziali del corpo. Digital Love fa riferimento a sei dei chakra principali, ognuno dei quali fa corrispondere un colore dello spettro ad una parte del corpo, come

illustrato nel diagramma a sinistra. Ogni chakra è formato da due colori; il chakra più grande che si trova nella fascia esterna dell'alone e quello più piccolo situato nella fascia interna, più vicina al corpo. Si ritiene che i chakra più piccoli siano simili ad una linea di dischi rotanti che formano una colonna di luce luminosa. Ogni chakra contiene tutti i colori dello spettro ma viene visualizzato solo un colore dominante. Si ritiene che insieme i chakra agiscano come lenti focali che raccolgono vibrazioni dei colori dall'esterno del corpo tramite l'alone e attraverso una rete di collegamenti, tra il chakra e il corpo, passano questa energia come colore agli organi e parti deficienti adeguate.

Vari seguaci della terapia del colore hanno trovato efficace utilizzare combinazioni di colori complementari per fornire l'equilibrio necessario al benessere. Digital Love utilizza una serie specifica di forme di colori sviluppata dai seguaci della terapia del colore, ideate per focalizzare i raggi della luce per produrre il massimo effetto nell'utente.

La terapia del colore in Digital Love utilizza le associazioni ormai affermate di colori e terapie:

Rosso per letargia
Il rosso con il turchese complementare viene utilizzato per rivitalizzare e rinvigorire e viene di solito prescritto in presenza di sintomi che includono giramento di testa, letargia e impotenza.
Attenzione: è stato dimostrato che un'esposizione prolungata al colore rosso può alzare la pressione del sangue. Non utilizzare questa terapia per più di 10 minuti al giorno

Arancione per pessimismo
L'arancione viene utilizzato insieme al blu per aumentare e generare l'ottimismo viene di solito prescritto contro depressione e avvilimento. Essendo meno potente del rosso, può essere utilizzato più spesso.

Giallo per blocchi mentali
Il giallo viene utilizzato con il violetto complementare per la stimolazione e l'ispirazione; viene di solito prescritto contro blocchi mentali e apatia intellettuale oltre a malattie della pelle e artrite.

Verde per tensione

Il verde viene utilizzato con il colore magenta complementare per entrare in uno stato equilibrato ed armonioso. Il verde è il colore della stabilità ed equilibrio in quanto nello spettro visibile occupa il posto centrale. Il verde è prescritto contro lo stress, lo squilibrio emotivo, mal di testa e stati di ansia.

Blu per l'estremo stress

Il blu utilizzato con l'arancione complementare ha qualità calmanti e rilassanti. Si è dimostrato che l'esposizione al blu abbassa la pressione del sangue e viene di solito prescritto contro stress eccessivo, pressione alta del sangue e aggressività.

Violetto per iperattività

Il violetto utilizzato con il giallo complementare ha l'effetto di produrre un senso di pace e appagamento e viene di solito prescritto per stress medio, ansia emotiva, iperattività e insonnia.

Per utilizzare la terapia del colore basta selezionare l'area che si ritiene abbia beneficio dal diagramma dei chakra nel menu della terapia del colore. Se non si sono ancora abbassate le luci della stanza, è opportuno farlo. Cercate di evitare altri colori forti vicino allo schermo o a voi. Sedete alla distanza di circa un metro dallo schermo e fatevi avvolger dai colori mentre ascoltate la musica. Immaginate che entrino nel vostro corpo, riempiendovi di calore e appagamento. In alcune persone questa terapia può essere molto potente nell'arco di pochissimo tempo. Per altre possono essere necessarie varie sessioni per sentire i benefici. Si consiglia di non praticare questa terapia più di una volta al giorno.

Intonazione di litanie

L'intonazione di litanie è una delle forme più antiche e affermate di meditazione. Viene praticata in tutto il mondo in una varietà di forme ed è un componente integrale di religioni quali il buddismo.

Come il colore, il suono è una forma di energia formata da vibrazioni o lunghezze d'onda. L'intonazione di litanie è basata sulla convinzione che le lunghezze d'onda o i suoni di certe parole o frasi, quando ripetute nella meditazione,

abbiano l'effetto di portare la persona ad uno stato superiore di coscienza oltre ad avere un effetto rilassante tramite la risonanza delle vibrazioni nel resto del corpo. La ripetizione stessa è un punto focale della mente che aiuta il processo di meditazione, mentre si ritiene che il significato simbolico e l'energia dei suoni si fondino con le forme di pensiero della persona, creando, al livello più alto, una forma di pensiero puro. Questa condizione, in cui tutto il senso de! significato scompare, conduce ad uno stato di unicità considerato il vero scopo della meditazione: il silenzio. Se l'individuo può ottenere questo stato di essere, diventerà totalmente rilassato.

Digital Love fornisce la possibilità di meditare tramite l'intonazione di litanie Mantra utilizzate nell'esercizio Yoga. I mantra sono sillabe antiche di sanscrito (il sanscrito è una delle lingue più antiche conosciute, sacra agli indu dell'India), molte delle quali vanno da singoli suoni a frasi complete. Gli esempi usati nella sezione delle litanie di Digital Love sono mantra Sanguna e il mantra più famoso di tutti, AUM, che gli indu considerano il suono più sacro in assoluto. I mantra Sanguna sono intesi specificamente per aiutare ad alleviare qualità negative o a stimolare il pensiero creativo. AUM è un suono che racchiude tutta una filosofia che si basa su una serie di livelli riferita al ciclo eterno dell'esistenza. Agisce come una trinità unendo tutti gli aspetti della vita; la nostra esperienza quotidiana, i nostri sogni e le nostre paure e la relazione causa-effetto tra di loro. Si ritiene che sia un suono che aiuti nella realizzazione e accettazione, liberando così dall'ansia.

Ogni mantra viene accompagnato da un mandala. I mandala sono complesse immagini spirituali che si ritiene abbiano potenti proprietà magiche. Sono stati utilizzati da molte religioni nel mondo per centinaia di anni come fonte di saggezza energia e ispirazione.

I mandala usati nella sezione delle litanie di Digital Love sono conosciuti come yantra, anch'essi di origine sanscrita, che sono modelli di meditazione tradizionali per concentrare e calmare la mente. I yantra sono composti da semplici forme geometriche che simbolizzano leggi universali e possono essere considerati come l'equivalente visivo dei mantra. Un campo della scienza conosciuto

come cimatica, sviluppato dallo scienziato Hans Jenny, ha dimostrato questo in esperimenti che esplorano i modi in cui il suono è tradotto nel suo corrispettivo visivo. Quando Jenny ha sperimentato l'AUM del mantra, quest'ultimo ha prodotto una forma circolare riempita di forme geometriche di cerchi e triangoli. I yantra usati nella sezione delle litanie di Digital Love non corrispondono direttamente ai mantra che le accompagnano, ma di per sé contribuiscono fortemente al processo di meditazione. Uno dei yantra viene lasciato libero per essere utilizzato con le vostre personali affermazioni, di cui vengono forniti esempi sotto.

Prima di intonare una litania, assicurarsi di tenere la schiena dritta, stando seduti su una sedia oppure stando a gambe incrociate o in ginocchio (scegliere la posizione che si ritiene più comoda). Durante l'intonazione di una litania, ricorrere al proprio tono naturale, più basso. Aumentare il tono partendo dal profondo dello stomaco, provando ad immaginare che provenga dalla zona appena sottostante all'ombelico. Concentrarsi sui movimenti della lingua e della bocca mentre si emettono suoni; questo aiuta a focalizzare l'udito e consente di riempire tutto il corpo con il mantra. Cercare di coordinare la litania con la respirazione in modo che un continuo anello di litanie possa essere sostenuto. Questo diviene naturale con un po' di pratica.

Alcune persone non si sentono sicure di sé quando intonano per la prima volta una litania, anche quando sono da sole. Tale sensazione scompare non appena si viene coinvolti completamente nel processo e si avvertono i benefici delle vibrazioni risuonanti in tutto il corpo.

Ci sono tre mantra alle quali unirsi elencate sotto. È importante che le parole siano fatte risuonare correttamente per ottenere un effetto bilanciato; in modo da seguire gli esempi le litanie sono anche descritte foneticamente. Il quarto yantra viene lasciato libero per le vostre affermazioni personali.

Pulsante rosso
Aum - (ohm)
Questo mantra è più astratto in natura, agisce come mezzo di collegamento con le leggi esterne del cosmo o

dell'assoluto e viene utilizzato per raggiungere un senso di comprensione e di realizzazione personale.

Pulsante blu
Om Namo Narayanaya - (ohm nah-mo nah-rai-ah-nai ah)
Questo mantra rappresenta l'aspetto maschile dell'armonia e dell'equilibrio e viene cantato per portare forza e riguadagnare armonia nella vita in momenti di difficoltà.

Pulsante giallo
Om Aim Sarawatyai Namah - (ohm aym sah-rah-swht-yai nah-mah-hah)
Questo mantra è la manifestazione femminile dell'energia creativa e anche della saggezza che viene frequentemente usata da artisti e musicisti. Usarlo per l'ispirazione.

Pulsante verde
Questo è un yantra OM da usare come le proprie affermazioni. La affermazioni sono frasi affermative su se stessi che prendono la forma di semplici frasi ripetute o di una serie di frasi come:

Sono sicuro di me
Non sarò nervoso
Sono rilassato al lavoro
Sarò felice

Lo scopo è di inserire queste nel subconscio in modo che compensino sentimenti negativi che sono spesso un sintomo di stress, ansia e fatica. Quelle sopra menzionate sono solo suggerimenti; qualsiasi cosa che vi preoccupa o qualsiasi desiderio che avete può essere applicato in questo modo, basta mantenere le frasi semplici e concise.

Yoga

Lo yoga si è sviluppato dalla filosofia induista in India più di 2500 anni fa ed è stato praticato nel sottocontinente indiano per lo stesso numero di anni. Anche se c'era una consapevolezza dello yoga, in occidente la sua pratica si diffuse solo negli anni sessanta quando fu riconosciuto come un metodo efficace per combattere lo stress e le malattie e i sintomi collegati allo stress.

La parola yoga è sanscrita e significa "unire". È, come la sua definizione implica, un sistema olistico di pratica che

presenta una filosofia totale di vita e modo di essere che promuove lo sviluppo fisico, mentale e spirituale. Attraverso l'esercizio, la meditazione e lo stile di vita presenta un mezzo per mantenere un equilibrio tra corpo, anima e mente per ottenere un senso di benessere e appagamento. Entro il suo contesto religioso, lo yoga è usato per ottenere la liberazione da quegli aspetti delle nostre personalità che ci distraggono dall'ottenimento di una visione più spirituale della vita. Questi includono la non conoscenza della nostra vera natura, l'egoismo, l'attaccamento, l'avversione e la paura dell'ignoto. Otto stadi principali (o limbi) sottolineano i passi da seguire se l'individuo desidera completare il percorso verso la liberazione totale:

Yama	- Astensione – condotta morale comprese non violenza, sincerità, castità e assenza di avidità
Niyama	- Osservanza – purificazione/pulizia dell'anima attraverso studio e disciplina
Asanas	- Pratica delle posizioni dello yoga
Pranayama	- Pratica delle tecniche di respirazione dello yoga
Pratyahara	- Senso di raccoglimento, liberazione della mente
Dharana	- Concentrazione
Dhyana	- Meditazione
Samadhi	- Contemplazione

In occidente le pratiche più comunemente riconosciute sono gli esercizi delle posizioni (Asanas) e le tecniche di respirazione (Pranayama) che, con o senza una comprensione della filosofia che ne sta alla base, si sono dimostrati di grande beneficio nella liberazione di ansia e nel rilassamento. Si sa che la pratica regolare di questi esercizi yoga aumenta la forza e la flessibilità del corpo e migliora la circolazione unitamente alla concentrazione. Grazie ad una serie di risultati confermati i medici affrontano ora i metodi alternativi ai farmaci nella terapia di varie condizioni. Lo yoga è ora accettato come un sollievo per disturbi quali cattiva digestione, dolori di schiena, reumatismi, artrite, problemi mestruali ed emicranie.

Gli esercizi di yoga di Digital Love sono stati ideati specificamente per alleviare gli stress fisici causati dalla costante posizione sedentaria. Il corpo umano è predisposto all'esercizio frequente e i muscoli richiedono allungamento e contrazione regolari per mantenersi in salute. Molte persone che lavorano al computer o alla scrivania siedono in una posizione immobile, spesso curva per molte ore di seguito. Questo favorisce l'affaticamento muscolare in quanto i muscoli della schiena e del collo sono mantenuti tesi, favorendo l'accumulo di sostanze tossiche nei muscoli interessati. Come conseguenza si possono avere mal di testa, dolori agli occhi e alla schiena. La sezione della terapia yoga di Digital Love richiede l'esecuzione di una serie di movimenti di stiramento che liberano tensione nel collo, nella schiena, nelle braccia e nel torace. Prima di cominciare gli esercizi, controllare che la vostra posizione a sedere sia come mostrato dalla figura sulla pagina di preparazione del disco. È necessario sedere sulla parte anteriore della sedia con il peso sulle ossa su cui sedete (le protuberanze rotonde che si possono sentire se si mettono i palmi della mano sotto le natiche). I piedi devono essere paralleli e collocati ad una distanza pari alla larghezza delle anche, piatti sul pavimento poco più avanti delle ginocchia. Anche le ginocchia devono essere distanti quanto la larghezza delle anche e un po' più basse delle anche.

Lasciate andare le spalle e fate penzolare la braccia lungo i fianchi. Questa posizione rende più facile tenere il pelvi in una posizione centrale diritta.

Seguite i movimenti della figura sullo schermo. La sequenza durerà circa 7 minuti dopo i quali dovreste sentirvi rivitalizzati e ringiovaniti. Usate la tecnica del respiro profondo descritta nel libretto sotto Controllo della respirazione e cercate di sincronizzare i respiri con il ritmo del movimento negli esercizi di yoga. Per esempio inspirate quando sollevate le spalle ed espirate quando le rilasciate.

Gli esercizi di yoga non sono energici e devono essere eseguiti gentilmente e lentamente per raggiungere il migliore risultato. Occorre prestare particolare attenzione durante l'esecuzione degli esercizi del collo. È anche

consigliato non eseguire gli esercizi dopo un pasto pesante.

AVVERTENZA: è necessario non eseguire i movimenti che sono dolorosi, specialmente se si fa poco esercizio. Se siete in dubbio sulla capacità di eseguire questi esercizi, si prega di consultare prima un medico.

Controllo della respirazione

La respirazione è un processo involontario istintivo. L'aria viene immessa nei polmoni attraverso il naso o la bocca mediante l'azione di due serie di muscoli: il diaframma che si trova sotto i polmoni e i muscoli intercostali tra le costole che circondano i polmoni. Quando questi muscoli si contraggono i polmoni si espandono creando un vuoto che fa entrare l'aria. Quando i muscoli si rilassano, i polmoni collassano, facendo fuoriuscire l'aria; i muscoli quindi si contraggono di nuovo e il ciclo continua.

La funzione della respirazione è quella di introdurre l'ossigeno nel sangue e di liberarsi del diossido di carbonio, la sostanza di scarto rilasciata dalle cellule. Questo scambio ha luogo in piccole sacche nei polmoni chiamate alveoli. Questi sono circondati da una rete di piccoli vasi sanguigni o capillari. L'ossigeno nell'aria che è stato inspirato viene assorbito nel flusso sanguigno mentre il diossido di carbonio viene assorbito nell'aria che quindi esce dal corpo quando viene espulsa. Questo processo è conosciuto come scambio gassoso.

Perché il corpo funzioni efficientemente è essenziale che nel sistema circoli abbastanza ossigeno . Oltre ad essere richiesto per la produzione di energia, l'ossigeno è vitale per aiutare ad eliminare le infezioni del sangue, perché il cervello rimanga chiaro e pronto e per assicurare che il diossido di carbonio non si accumuli a livelli nocivi. Anche se la maggior parte della gente respira senza pensarci, usa solo metà della capacità dei polmoni con il risultato che una quantità insufficiente di ossigeno viene assorbita dagli alveoli. Questo può portare ad un eccessivo accumulo di diossido di carbonio che viene riassorbito dal sangue, con sintomi risultanti che sono spesso sensazioni di vacillazione e letargia.

Stando attenti al modo in cui si respira si può imparare a respirare più profondamente ed efficientemente permettendo quindi al corpo e alla mente di funzionare a livello ottimale. Questo a sua volta riduce lo stress e porta ad uno stato di benessere.

Una respirazione corretta è la base di tutte le tecniche di rilassamento ed è considerata essenziale se una persona deve raggiungere i livelli più alti di meditazione o delle arti marziali. La tecnica della respirazione descritta più avanti è un metodo basilare per l'introduzione di più ossigeno nel flusso sanguigno.

Tecnica della respirazione

La base del controllo della respirazione è l'utilizzo dei muscoli dello stomaco oltre ai muscoli del torace per inspirare aria. Per controllare l'attività respiratoria sedersi su una sedia con il busto eretto. Appoggiare le mani sul busto tra la base della gabbia toracica e lo stomaco. Assicurarsi di aver le spalle rilasciate (non devono alzarsi con la respirazione). Eseguire un respiro profondo attraverso la narice impiegando i muscoli dello stomaco per espandere i polmoni. Trattenere il respiro per alcuni secondi e quindi rilasciare lo stomaco di modo che l'aria venga espulsa. Lo stomaco si dovrà espandere ad ogni respiro. Ripetere tale esercizio per tre o quattro volte finché non si avverte che l'ossigeno è in circolazione per il corpo.

AVVERTENZA: è possibile che alcune persone avvertano un leggero giramento di testa nell'eseguire per la prima volta una respirazione profonda. Questo è dovuto all'inconsueta quantità di ossigeno che raggiunge il cervello. In tal caso, smettere di respirare profondamente per circa cinque minuti.

Esercitando una respirazione profonda, si constaterà che il corpo pian piano e in modo regolare gioverà dell'afflusso di ossigeno aumentato in tutte le parti del sistema, ma anche dall'azione massaggiatrice che i movimenti dei muscoli dello stomaco hanno sugli organi interni del corpo.

Digital Love incoraggia a praticare la respirazione in ogni momento del giorno. Ogni volta che si sta seduti ad ascoltare della musica rilassante o si esercita la terapia

dei colori e, specialmente, quando si stanno facendo esercizi yoga, è il momento ideale per la tecnica della respirazione profonda. Questo vi consentirà di ottenere il massimo beneficio dal disco Digital Love.

ASSISTENZA TECNICA

In caso di problemi tecnici con il presente prodotto, come un mancato funzionamento, si prega di contattare il nostro ufficio di assistenza tecnica.

Technical Services
Mindscape International Ltd
Priority House
Charles Avenue
Burgess Hill
West Sussex RH15 9PQ
Inghilterra
Telefono: +44 (0) 444 239600 (dalle 09:30 alle 16:30 da lunedì a venerdì)
Fax: +44 (0) 444 248996

Siamo spiacenti di non potere offrire consigli e suggerimenti relativi al gioco, dal momento che l'assistenza viene fornita solo per problemi tecnici.

THE SOFTWARE TOOLWORKS

PRIORITY HOUSE, CHARLES AVENUE,
MALTINGS PARK, BURGESS HILL,
WEST SUSSEX RH15 9PQ

/MU260082